



乳がん・婦人科がん経験のある女性のための

参加
無料

自宅
で受講

から だ と こ ろ サロン

7月の特別編は**オンライン**で開催！**自宅**で受講できます

日時：7月12日(日)
午後2時～4時

講座名：手足のリンパ浮腫ケアを学んで
セルフマッサージを体験しよう

内容：乳がん婦人科がん手術による副作用、後遺症である「リンパ浮腫」について、より正確な知識は大いに役立ちます。早期発見のポイントは？経験豊富な専門家に、バンテージの巻き方やポイントを学び、セルフマッサージを体験します。リスクを抱えている方には是非知って頂きたい内容です。

対象：乳がん・婦人科がん経験女性
定員：30人（先着順）

講師紹介

講師：竹内 恵美

（鍼灸・あん摩マッサージ指圧師
フランシラ治療院院長）

（経歴）1989年フィンランドとの貿易会社を起業。
フランシラ11代目当主ヴィルビ・コルミエ
女史にナチュラルセラピー全般を5年に亘り
師事。全国に「フランシラ・オーガニック
ショップ」を展開。フィンランドで医療用
リンパドレナージの研修を積み、2003年
より保険加算対象の「リンパ浮腫セラピスト」
認定校を運営。高齢者介護、緩和アロ
マケアなどの統合ケアを普及。

進行係：乳がん体験者コーディネイター
（SMash BEC メンバー）※詳細裏面

受講方法

らぶらすへ申込み

開催3日前に
受講の手順ガイドと
動作確認用URLを
メールで受け取る

受け取ったURLをクリックして動作確認完了

当日、時間になったら
講座URLをクリックして受講スタート！

※利用方法等は裏面へ

自宅でオンライン受講！

タブレットや
スマート
フォンでもOK



■申込方法 6月1日(月)午前10時～受付開始!!

らぶらすへ メールにて申込み



koza-laplace@kshowa.or.jp

らぶらすHPからもメール送れますー



- ①講座名「からころサロン講座特別編」
- ②氏名 ○○○○
- ③ニックネーム（受講ネーム）
- ④メールアドレス
- ⑤電話番号 を明記ください

※お申し込みいただくメールアドレス・氏名・電話番号等の個人情報は、参加名簿の作成、キャンセル待ち登録名簿の作成、及び必要な場合の連絡以外の目的に使用しません。

安心！ らぶらす のオンライン講座を ご活用ください

詳しくは裏面へ

らぶらす のオンライン講座 は安心して参加できます



よくある質問

オンライン受講が初めてです。	らぶらすからメールでお送りするURLをクリックし、起動した画面を視聴頂く、簡単な操作で視聴できます。今回はZoomというアプリを使います。開講3日前にPCの動作確認のための“お試しURL”をメールにお送りします。ご自身で操作してみ、不明なこと等ありましたら、らぶらすまでご相談ください。
名前や顔や声などのプライバシーを他の参加者も知ることができますか。	カメラとマイク（画面と音声）をオフにしてご参加頂きます。お名前は「ニックネーム」を使って頂きます。個人を特定できるような情報を開示しない形で開講します。
質問など、講師や進行係、スタッフとコミュニケーションはとれますか。	チャット（キーボードから入力して頂く）機能を使って質問等をお受けします。頂いた質問等へは、講師や進行係から講座の後半に、口頭（映像で）で回答します。
後から見返したり、別の時間帯に視聴することはできますか。遅れても大丈夫ですか。	当日の2時～4時に限り視聴できます。遅れた場合は、その時間からの視聴になります。お気をつけください。また、録音及び録画はできません。
参加者同士の交流はできますか。	からだどころサロン通常回は、参加者同士の交流をメインとしておりますが、今回は特別編として講座形式となっております。また、未定ですが、講座の中でグループワークを行う場合には、改めて参加希望の意向をお伺いし、限定して行う予定です。
受講内容を詳しく教えてください。	主には、理論の講義と、日常生活ですぐに取り入れられる、効果的なセルフマッサージの実演を行います。椅子に座ったまま行えるものです。運動着等の特別な身支度は不要です。
資料等はもらえますか。	事前に資料を配布（配信）します。講義のエッセンスをまとめたものです。講義内容のすべてを網羅するものではありません。受講しながら新たに書き込んだり等、ご活用ください。

お問い合わせは らぶらす まで。（メール、電話、FAXいずれも可）



Smash BEC

進行役 SMash BEC とは

認定NPO法人キャンサーネットジャパンによる『乳がん体験者コーディネーター（BEC）』の資格を持ったメンバー3人で2017年4月に発足。科学的な根拠に基づく信頼性の高い情報へのアクセスを支援し、乳がん患者や家族へのサポートを目的に様々なイベントを企画運営中。

[ブログはこちら》》](#)

通常回のご案内

奇数月の第2日曜日に開催。次回は、9月13日午後2時～。開催方法等、詳しくは8月1日区報、らぶらすHPをご覧ください。また、次回特別編は11月、臨床心理士による講座を予定しています。

お問い合わせ

世田谷区立男女共同参画センターらぶらす
〒154-0004世田谷区太子堂1-12-40 グレート王寿ビル3～5階
電話 03-6450-8510 FAX 03-6450-8511
らぶらすHP <http://www.laplace-setagaya.net/>



らぶらすHP

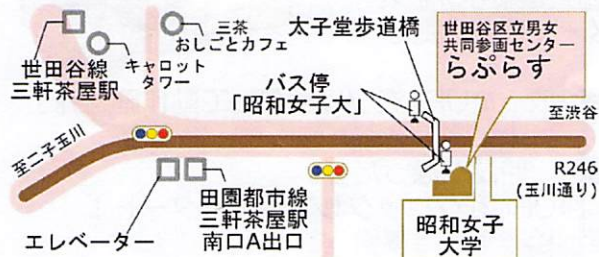


Facebook



Twitter

世田谷区HP テーマから探す→施設・公園・けやきネット→
暮らし・生活関連施設→男女共同参画センターらぶらす
だれもが自分らしさをプラス、らぶらす



【電車】東急田園都市線・世田谷線「三軒茶屋」駅下車徒歩7分
【バス】東急バス・小田急バス「昭和女子大」下車
小田急バス（駒沢陸橋～北沢タウンホール）「三軒茶屋」下車