



# 乳がん手術後の 女性のためのプログラム

## encore アンコア

肩や腕が痛かったりツレたり  
ちょっとツライ乳がん手術の後。  
そんなあなたにココロとカラダの  
いたわりフィットネス。  
アンコア。  
もっと輝く自分になるう。

“encore”（アンコア）という名前の由来は、  
アメリカのYWCAで、バレエ教師のヘレンという女性が、乳がん手術後再び舞台に立ちたい、と考案したエクササイズがもとになっていることから。“encore”（アンコア）の名称に定められたのは、アンコール、再びという意味です。

38期申込受付中

2017年10月7日～11月25日 毎週土曜 15:45～18:00

セミナー、情報交換&スタジオ・プールでのエクササイズ

参加費 21,600円（全8回） 定員16名

- \* 術後8週間たっていれば何年たっていても参加できます。
- \* 参加にあたり主治医の承認書が必要です。書類をお送りいたします。
- \* スタジオ・プールはアンコアの参加者のみで使用します。

### ■プログラム内容■

1週目	10/7	オリエンテーション	
2週目	10/14	参加者同士の情報交換	
3週目	10/21	術後の身体のケア	竹井淳子 聖路加国際病院乳腺外科 乳腺専門医
4週目	10/28	栄養バランスを整えて健やかに	松田早苗 女子栄養大学短期大学部食物栄養学科 教授
5週目	11/4	ヨガでリラックス	竹内安子 YWCAフィットネスワオ ヨガ講師
6週目	11/11	元気の出るメイクアップ術	桜井奈緒美 資生堂ライフクオリティビューティーセンター メーキャップケアリスト
7週目	11/18	リンパマッサージ法	米原恵理子 後藤学園リンパ浮腫研究所 医療リンパドレナージセラピスト
8週目	11/25	まとめ	

○上記のセミナー等(60分)終了後、スタジオとプールで各30分の軽いエクササイズを毎回行います。  
○同じ体験をした参加者と経験や気持ちを分かち合い、励ましあえる環境が回復への力となります。

<お問合せ> Tel: 03-3219-2565 (YWCAフィットネスワオ)

e-mail: [encore@tokyo.ywca.or.jp](mailto:encore@tokyo.ywca.or.jp) 公益財団法人東京YWCA 女性の健康事業部

〒101-0062 千代田区神田駿河台 1-8-11 JR 御茶ノ水駅・地下鉄新御茶ノ水駅徒歩 5分