

じぶんをもっと愛そうよ FES オンライン

がんと新しい生活様式

コロナ禍のビューティーアドバイス

今年の「じぶんをもっと愛そうよ FES」はいつものイベント会場からではなく、
様々なコンテンツを用意したネット配信をすることにいたしました。

いつもとは違いますが、内容は今まで以上に楽しく学べるものになっております！

普段は遠くて来られない方や時間的に難しい、そんな制約を飛び越えてゆっくりとご自宅でお楽しみください。

**頭皮ケア
ウィッグアドバイス**
アピアランスサポート (株)
代表取締役
頭皮ケア &
ウィッグ専門の美容室
「grant grow」
小野池 友美 先生

代謝を上げるフィットネス
Body EST
フィットネス
インストラクター
西山 初美 先生

コロナ禍の新しい生活様式と
がん治療中の方へのアドバイス
さがら病院宮崎 院長 医学博士
宮崎大学医学部
医学臨床教授
玉田 修吾 先生

マスク生活の
ビューティー
アドバイス
POLA大淀店
ながはま 先生



リラックスヨガ
BCY Institute Japan
乳がんヨガ
インストラクター*看護師
小田 佳子 先生



11月23日(祝・月) online

だんでいらいおんの会

URL : <https://m-dande.org>

◆ ユーチューブ配信の詳細はこちらをご覧ください ◆

ご視聴後アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で
POLAの商品や当会オリジナルグッズをプレゼントいたします！



YouTube 配信 2時間 | アーカイブあり

開始時間 14:00 ~

やってみよう!

- ▶ 心も身体もゆるめるリラックスヨガ ▶ 笑顔でいる為の代謝を上げるフィットネス
- ▶ ウィッグのワンポイントアドバイス & 治療中の頭皮ケア
- ▶ マスク生活のビューティーアドバイス

聞いて学ぼう!

▶ コロナ禍の新しい生活様式について、がん治療中の方が気を付ける事など「さがら病院宮崎 院長 玉田 修吾 先生」に皆さんからの疑問、質問にお答えいただきます。

さがら病院宮崎 院長 医学博士
宮崎大学医学部医学臨床教授
玉田 修吾 (たまだしゅうご) 先生

- <所属学会・資格>
- ・日本外科学会 専門医
 - ・日本乳癌学会 専門医・指導医
 - ・日本癌治療学会
 - ・日本乳房オンコプラスチックサージャリー学会
 - ・検診マンモグラフィ読影認定医
 - ・宮崎大学医学部医学臨床教授



後援 宮崎市、UMK テレビ宮崎、ピンクリボン活動みやざき、社会福祉法人 宮崎市社会福祉協議会、一般社団法人 宮崎県歯科医師会、宮崎日日新聞社、公益財団法人宮崎県健康づくり協会、後援 宮崎市教育委員会、公益社団法人 宮崎市郡医師会、一般社団法人みやざき公共・協働研究会



令和2年度宮崎市市民活動補助事業

問い合わせ先 LIGHHOUSE ライトハウス 住所: 〒880-0051 宮崎市江平西2-1-11 電話番号: 090-2096-3357 (ガードナー真理)

宮崎市民ボランティア活動団体

主催 **だんでいらいおんの会**