

もっと自分を活かしたい方へ

# 女性のための

# セルフケアセミナー

「乳がん啓発運動指導士」  
称号付与

## 6月17日(土)

第一部:11:30~15:30

第二部:15:45~17:15

### 第一部:ブレストケアセミナー

早期発見のためこのセミナーでは、運動指導者がブレストケアの有用性・重要性・運動の有効性を学び、それを伝えていく知識と実践力を身につけます。受講後はSBN登録チューターとしてさまざまな現場で活かせるコンテンツを提供させていただきます。

### 乳がん啓発運動指導士とは？

ストレッチの中に乳がん自己検診をさりげなく取り入れたリンパトーンストレッチのルーティンと指導法を学び様々な現場で活用しながら、乳がん早期発見を促進していく運動指導者です。

### 第二部:マインドフルネスセミナー

自分の身体やの状態に気づく力を育む「マインドフルネス」は、不安やストレスの軽減効果が科学的にも実証されています。乳がん患者の方だけでなくご自身のセルフケアにも役立つマインドフルネスを日々の現場にどのように役立てていくことができるかを一緒に考えてみませんか？

### 当日のスケジュール

#### 第一部

- ①乳がん医学知識(2時間:デジタル)
- ②リンパ基礎知識(45分)
- ③自己検診法習得(15分)
- ④リンパトーンストレッチのアップパートン体験と習得(60分)
- ⑤アップパートン指導法とドリル(120分)

#### 第二部

- ①マインドフルネスの理解(レクチャー)
- ②マインドフルネスの実践
- ③シェアリング

### 参加費

全受講 : 16,000円 (SBN会員13,000円)  
 第一部のみ : 13,000円 (SBN会員10,000円)  
 第二部のみ : 3,500円 (SBN会員 3,000円)

★当日の持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、筆記用具、各自昼食

担当講師:木ノ下 憲子  
 NPO法人スマイルボディネットワーク  
 エducーター



会場:アールエフ東京  
(東京駅徒歩1分)



申し込み方法



こちらのURL:

<http://www.kokuchpro.com/event/ffdd21aeef3469f3d352cb0b0fd6753e/>  
またはスマイルボディネットワークホームページよりお申込みください。

『こくちず』からお申込み後指定の口座に受講料振り込みをお願いいたします。

\* 受付後7日以内にご入金の確認ができない場合、キャンセルとなることがあります。  
\* ご入金いただいた受講料は返金いたしかねます。

お問合せ 担当 木ノ下憲子

メール: [sifr.201004@gmail.com](mailto:sifr.201004@gmail.com) FAX:045-591-9949