

# 第 86 回市民公開講座オンライン・ピンクリボン運動企画

## ～乳がん経験者向け 運動と食事の大切さ～



日常における運動と食事のバランスの大切さと椅子に座ってできるトレーニングを

紹介してくれます。是非ご覧ください！！



視聴可能間 2022年10月15日(土)～2022年11月30日(水)

視聴方法 ①東京医科大学茨城医療センターのWebサイトから

②YouTubeのトップページから「東京医科大学茨城医療センター」で検索

③中央右のQRコードから

講師 奥松功基先生

所属 manmaria tsukiji (マンマリア ツキジ) パーソナルトレーナー

博士(スポーツ医学)・健康運動指導士。

NHK、読売新聞にも出演。乳がん経験者に向けたメディカルフィットネスを開講

し、現在活躍中。

○お問い合わせ

東京医科大学茨城医療センター 乳腺科 海瀬博史

乳がん看護認定看護師 川村伸代