



のぞみの会・広島・尾道 (広島・尾道 同一内容)

# 講演会と笑いヨガのご案内

＜のぞみの会 尾道＞尾道市後援予定

※参加費無料

日時：2018年7月28日(土) 14:00~16:00

場所：尾道市総合福祉センター4階 集団指導室 尾道市門田町22-5

＜のぞみの会 広島＞

日時：2018年7月29日(日) 14:00~16:00

場所：広島県民文化センター サテライトキャンパスひろしま505

広島市中区大手町1丁目5-3

◎講演：「乳がんの抗がん剤による副作用について」

◎講師：宮下美香先生 (広島大学大学院医歯薬保健学研究科教授)

## 宮下美香氏プロフィール

【学歴】 1990.3 千葉大学看護学部看護学科卒業

1995.3 東京大学大学院医学系研究科保健学専攻修士課程修了

1998.3 東大大学院医学系研究科健康科学看護学専攻博士後期課程修了

【職歴】 1990.4 千葉県がんセンター-看護師として就職 1993.3 退職

1998.4 聖路加国際病院就職 緩和ケア病棟配属 2000.12 退職

2002.4 愛知県立看護大学看護学部看護学科老年看護学助手 2004.3 退職

2004.4 広島大学大学院保健学研究科看護開発科学講座講師入職

2006.4 同上 助教授昇任 2010.4 教授昇任

【研究内容について】・ホルモン療法を受けている高齢乳がん患者の認知機能障害の経験  
・術後乳がん患者における心理的適応に対するソーシャル・サポートの効果



◎笑いヨガ「楽しい笑いで元気いっぱい！！」

◎講師：桑原 るみ子氏 (ヨーガインストラクター)

## 桑原るみ子氏 プロフィール

スポーツ施設にて健康体操、有酸素運動、リラクゼーションプログラムなどの指導に10年携わる。その後、田島医院健康サポート事業部にて、リハビリーム、有料老人ホームの集団体操、笑いヨガの指導を開始する。デイサービス、障がい者施設、公共施設、地域サロン等にて、親子や高齢者の方を対象に笑いヨガ、ヨガ、脳活性化リハビリゲーム、タッチケアを展開。最近では介護職員、保育士向けに研修を行う。たくさんの笑顔で心も身体も元気にする活動に力を注いでいる。

【肩書き】日本ヨーガ療法学会公認 ヨーガインストラクター・アロマインストラクター・ラフターヨーガインターナショナル認定 笑いヨガティーチャー



◎みんな一緒に のの字の歌体操！！ 乳がんリハビリ・自己検診体操です。



●連絡先 尾道市栗原町 5901-1 浜中皮ふ科クリニック 電話 0848-24-2413

◎会長 浜中 和子 携帯 090-1683-1287

◎(広島)会長 桜井 征子 電話 0829-39-7213

協力：(公財)日本対がん協会