

連携パスで当院通院中の方限定

乳がん手術後の方のための

ストレッチ教室

自分で動かしているけどこれでいいのかな？



頑張っているのにイマイチ効果が出てないみたい



☆ 手術後の肩や腕の動きにくさやこわばりを改善します

☆ 上半身の運動が中心
きつい筋トレなどは行いません

☆ がん運動療法を専門とする理学療法士が指導するから安心です

☆ 保険診療で実施できます

参加者
随時
募集中

【予約方法】

「メディカルフィットネス - ストレッチ教室」をご予約下さい（毎月15日に更新予定）

連携パス受診と同じ日の参加はできませんのでご注意ください

【費用】

自己負担額 1060円（3割負担の場合、月1回まで保険診療）以降は自費（1回3000円）です
【当日の流れ（例）】

15:00 ~ 15:30 医師による事前診察・体調チェック

15:30 ~ 16:30 理学療法士によるストレッチ教室・リハビリ指導

今後、よりステップアップした運動をご希望の方へパーソナルトレーニング（自費）も開始予定です



【指導者】

佐々木 雄大

理学療法士（岡田整形外科 リハビリテーション室 主任）

アメリカスポーツ医学会認定がんエクササイズトレーナー

日本スポーツ協会認定アスレティックトレーナー



にいがた乳腺クリニック
NIIGATA BREAST CLINIC