

スマイルあっぷるの会 研修会



むくみ・肩こり冷え改善
リンパ流してセルフケア

講師：松江千尋さん

(医療リンパドレナージ・医療ア
ロマセラピスト / 作業療法士)

リンパ浮腫のお話と「椅子に座ってできるストレッチ」

※事前申し込み不要

開催日 2026 年 9 月 6 日(日)

時 間 10時 から 12時

場 所 カダールワーク室3・4
(青森市新町1-3-7「アウガ5階」)

参加費
500円



水分補給のための飲み
物持ってきてね



グループトークも

ありますよ

動きやすい服装でおい
で下さい



乳がん患者会「スマイルあっぷるの会」

電話 070-2412-5174 (木戸)