



本格的な夏をむかえ、

ひまわりが日に日に背を伸ばすこの頃、

みなさまお元気にお過ごしでしょうか。

十分な休息と、水分補給で、この暑さを

乗り切りましょう！



7月20日(月) 藤澤先生の講義



近畿地方の梅雨明けが発表されたこの日、暑いなかたくさんの方が参加してくださいました。

先生のご都合で少し遅れてのスタートとなりましたが、転移、再発、術後の定期検査などについて、とても分かりやすく講義していただきました。

最後に坂口さんより、「この会の目的のひとつに乳がん予防の啓発ということがあるので、ぜひ自分の周りの人に検診を受けるようすすめましょう！」

というお話がありました。

次回は 9月23日(水・祝) 13~15時 毎回好評の ヨガ です！

今年も講師に RIE 先生をお招きし、ヨガを行います。

外の暑さを忘れ、ゆったりとした空間・時間で癒されましょう！

動きやすい服装でお越しくださいね。水筒、ペットボトルなどで

水分補給できるようご準備いただくと良いと思います。ご参加お待ちしております♪

