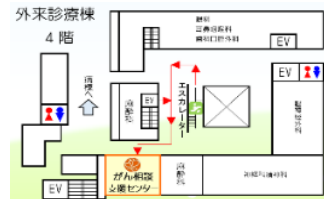


# 弘大がんサロン

## 12月 予定表



12/2  
(月)

### 体験会

ハンドマッサージ体験

& ウィッグ相談

- ✓頑張っている自分をいたわりたい
- ✓医療用ウィッグについて相談をしたい
- ✓がんサロンに興味がある
- ✓ハンドマッサージの方法を知りたい
- ✓時間があまる

14:00~

15:00

〈担当〉  
マリブウィッグ

12/3  
(火)

### お茶会

ふらっと

カフェ

お茶を飲みながら  
話してみませんか？  
がんのこと。

13:30~

15:30



12/5  
(木)

### 勉強会

栄養サポートあれこれ

~栄養補助食品試食試飲会~

14:30~

15:00

〈講師〉  
管理栄養士

寒い冬を乗り越えるための工夫などについてのお話を聞きながら栄養補助食品の試食試飲を行います。

12/10  
(火)

### 講習会

タオル帽子

講習会



13:30~

15:00

〈講師〉  
ほほえみネットワーク

- 抗がん剤治療などで脱毛した患者さんのために・・・
- タオル帽子は、フェイスタオル1枚で作ることができます。手軽さ、肌触りの良さなどから好評です。

12/11  
(水)

### 展示会

綿100%

帽子展示会

10:00~

12:00

〈担当〉  
ハンモック

- やわらかく締め付け感がなくお肌によさしく、敏感な時期にも安心して使うことができる帽子の展示会です。
- おしゃれな帽子の被り方やウィッグを使用したヘアアレンジなどのご相談にも対応いたします。

12/13  
(金)

### 相談会

医療用ウィッグと

頭皮の話

14:00~

16:00

〈担当〉  
アデランス

- ✓医療用とおしゃれ用はどこの違うの？
- ✓治療中のシャンプーの方法は？
- などの疑問にお答えします。

12/19  
(木)

### 体験会

いつでもどこでも

かんたん椅子ヨガ

14:30~

15:15

〈担当〉  
ヨガインストラクター

- リラクゼーション (relaxation) とは、筋肉の緊張状態を一定の方法に従って弛緩させることを言います。「怖さ」や「不安」などは、筋肉の緊張を取ることで改善されることがあり、ヨガはその方法のひとつです。今回は椅子に座ってできる簡単な動きをご紹介します。

12/20  
(金)

### 勉強会

リンパ浮腫予防

13:30~

14:30

〈講師〉  
医療リンパドレナージュセラピスト

いわゆるむくみのことです。主に乳がんや子宮がん、前立腺がんなどの手術や放射線治療が原因で起こることがあります。対象の方は正しい予防の仕方について学んでおきましょう。

12/23  
(月)

### 相談会

医療用ウィッグ展示

& 試着会

10:30~12:00

13:00~15:00

〈担当〉  
アデランス

- ✓医療用とおしゃれ用はどこの違うの？
- ✓治療中のシャンプーの方法は？
- などのお話を聞いた後に実際にウィッグをつけてみましょう。

12/27  
(金)

### 体験会

癒しのアラカルト  
絵画教室

13:00~

15:00

〈担当〉  
あとリエトラピズ代表

- ~鉛筆・色鉛筆・水彩・塗り絵・クレヨン・クレパス~
- お好きなものを体験できます。

※ほかに勉強会など追加になる場合があります。詳しくはお問合せください。

毎週  
水曜日

### 相談会

予約制

ハローワーク弘前出張相談会  
がん患者さんのための

「お仕事」相談会

※予約が入っていない場合は当日対応も可能です。お気軽にお問合せください。

①13:30~②14:30~



1月

1/7(火)  
14:00-16:00  
医療向けウィッグ  
試着相談会

1/8(水)  
10:00-12:00  
綿100%帽子  
展示会

1/10(金)  
14:00-16:00  
医療用ウィッグと  
頭皮の話

1/14(火)  
13:30-15:00  
タオル帽子  
講習会

1/17(金)  
13:30-14:30  
リンパ浮腫予防

1/23(木)  
13:00-15:00  
人工乳房  
相談会

1/24(金)  
13:00-15:00  
癒しの  
アラカルト絵画教室

1/27(月)  
10:30-12:00  
13:00-15:00  
医療用ウィッグ

1/28(火)  
14:30-15:00  
放射線治療の  
副作用

毎週水曜日  
①13:30②14:30  
お仕事相談会  
(要予約)

