

毎月15日 イオンモール松本で開催!

市民のための やさしい健康講座

健康長寿

がん

楽しく学んで、いきいきと輝く
しあわせな健康長寿をめざそう!

定員50名
参加無料
申込み不要

第3回

12月15日 金

時間 14:30～16:00

会場 イオンホール イオンモール松本 風庭2階

※席に限りがございますので、会場へはお早めにお越しください。

講演終了後
16:00～16:30
相談会も
実施!



1部 14:30～15:10

乾燥から肌を守りたい! 冬に備えるスキンケア



冬は空気が乾燥し肌にとっては悩みの多い季節です。「肌が乾燥する原因は?」「なぜ乾燥肌は良くないの?」そんな疑問にお答えしつつ、日常生活でも簡単にできる肌の乾燥予防と改善方法を、認定看護師が実演を交えてわかりやすくお伝えします。

講師 山本 幸恵 相澤病院 看護部 褥瘡管理者
皮膚・排泄ケア認定看護師

2部 15:20～16:00

もしも私が乳がんになったら? 後悔しない検査と治療



女性のがんで最も多い「乳がん」。30～60代の家庭や仕事にとって大切な時期に罹る人も増えており、女性には精神的にも深刻な病気です。乳がんで後悔しないために、どんな検査や治療を選ばいいのか? 専門医が当事者の視点で選び方と考え方のヒントをお伝えします。

講師 橋都 透子 相澤病院 乳腺・甲状腺外科 統括医長
日本乳癌学会 乳腺専門医

1月の講座予定

※演題・講師は予告なく変更する場合がございます。詳しくはホームページをご確認のうえ、ご来場ください。

第4回 1月15日 月

時間 14:30～16:00 会場 イオンホール

あなたの肝臓大丈夫? ほっておけない脂肪肝

講師 清澤 研道

信州大学名誉教授
相澤病院 消化器病センター 名誉センター長
肝臓病センター 顧問



不安や悩みを抱え込まないで 心に寄り添う「がん相談」

講師 五十嵐 和枝

相澤病院 がん集学治療センター 看護科
国立がん研究センター認定 がん専門相談員

