

乳腺外科 三輪教子

### 1. 「第11回 にしわき乳がん市民公開講座」

早いもので今年11回目になりました。乳がんはじめがん診療の第一線で活躍されている講師の先生方をお招きしての会ですが、コロナ下のため今年もうちわの会とさせていただきます。

今年は、いつも外来でお聞きしている「運動していますか?」「体重はどうですか? (最近測っていないとおっしゃる方には外来名物(?)のやばいかも体重計でお測りしています)」についてわかりやすくお話し、運動や体重との付き合い方などを楽しく学ぶ会としたいと思っています。運動や体重の維持は、乳がんに限らず、他のがん種にも、生活習慣病の予防や予後改善にも大切です。健康に関心のある方、どなたでもどうぞご参加ください。

2023年11月25日(土) 14時~15時 みらいえ 多目的ホール 入場無料

### 2. 「第9回 歩こう会」

歩こう会は今年9回目になります。西脇病院の理学療法士さんや栄養士さんにお話もしていただいていたのですが、コロナ下となり、シンプルに歩く会、として継続しています。健康に関心のある方、歩数を稼ぎたい(?)方、秋の日にのんびり歩きますか(この原稿は盛夏の頃に書いていますが、きっと10月には心地よい季節となっていることでしょう)。できればピンク系のものを何か身につけて来て下さい(10月はピンクリボン月間です)。

2023年10月29日(日) 9時 オリナス集合(「がん検診に行こう」幟が目印です)  
参加無料

### 3. JMS(ジャパンマンモグラフィーサンデー)

日曜日に乳がん検診が受けられる日です。今年も10月第3日曜日の10月15日に実施いたします。まだ少し予約枠に空きがあります。この機会にどうぞ検診を!

1~3ともにお問い合わせは 0795-22-0111 乳腺外科 三輪までお願いいたします。

