

がん経験者のためのからだとココロのケア講座

基本的なリンパ浮腫の知識と マッサージ実習

2026年 7月19日(日) 14:00~16:00

～がん経験者のあなたへ～

治療のこと、これからのこと、不安や戸惑いが心に浮かぶとき—

「今ここにある自分」とそっと向き合う時間を持ってみませんか？

がん経験者の多くが悩まされている「リンパ浮腫」。医療用リンパドレナージの専門家を講師に迎え「リンパ浮腫」について学び、セルフマッサージの実習を行います。自分で行う耳つぼマッサージも取り入れます！

講師

竹内恵美さん

(鍼灸・あん摩マッサージ指圧師・フランシラ治療院院長)

会場

世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

対象

乳がん・婦人科がん経験のある女性

定員

先着20人

保育

あり (5か月～就学前/要予約/先着順)

参加費

無料

申込

5月1日(金) 10:00から

講座の後半は
交流会！
気軽におしゃべり
しませんか？



電話、FAX、またはらぶらすのホームページから申込フォームで受付。

①講座名「からだとココロのケア講座」 ②氏名 ③電話番号

④保育の希望の有無 (希望の場合は、住所、子どもの名前と年齢を明記)をらぶらすまでご連絡ください。

※お申込みの際にいただく氏名、電話番号等の個人情報はキャンセル待ち登録名簿の作成および必要な場合の連絡以外の目的には使用しません。

お問合せ 世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

〒154-0004

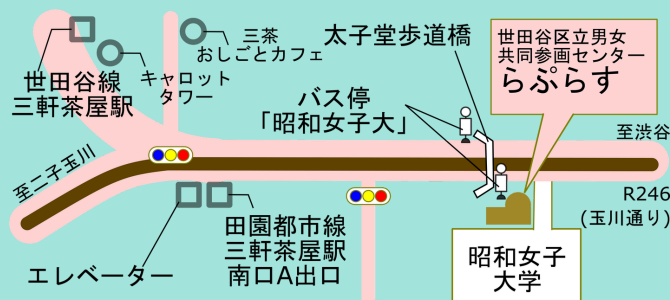
東京都世田谷区太子堂1-12-40グレート王寿ビル3階

電話 03-6450-8510

FAX 03-6450-8511

開館時間 9:00~22:00

HP <https://laplace-setagaya.net>



講師

竹内恵美さん

(鍼灸・あん摩マッサージ指圧師・フランシラ治療院院長)

1989年フィンランドとの貿易会社を起業。フランシラ11代目当主ヴィルピ・コルミエ女史にナチュラルセラピー全般を5年に亘り師事。全国に「フランシラ・オーガニックショップ」を展開。フィンランドで医療用リンパドレナージュの研修を積み、2003年より保険加算対象の「リンパ浮腫セラピスト」認定校を運営。高齢者介護、緩和アロマケアなどの統合ケアを普及。



今回の講座では、
話題の
耳つぼマッサージ
を実践！

耳にはこんなに
つぼがいっぱい！

参加者の声

先生の語り口が
明るく優しく
わかりやすく、
リラックスして学べた。

とても実践的で、
実演も細かいところまで
具体的によくわかりました。
早速実践したいと思います。

手術後、
動かさなかった所も
動かせることがわかり、
カブけられました。

交流会では、
同じ経験をしたもの同士で
情報共有ができ
不安が軽くなった。