



乳がんサポート
湘南ちがさきAkala

「一人じゃない」と思える1日を、
一緒に過ごしましょう！

みんなで学ぼう

乳がんのこと

Vol.1

～ 知って、つながって、わたしらしく～

乳がんについて「もっと知る」「一緒に考える」イベントです。
治療中の方、経験者の方、ご家族、どなたでもご参加いただけます。



2026年

9/6 日

10:00-16:00

参加費

1,000円
(1ドリンク付き・出入り自由)

会場

にじカフェ
茅ヶ崎市幸町13-20-9

主催

乳がんサポート
湘南ちがさきAkala

こんな方におすすめです

- 治療が始まる前に
乳がんのことを知っておきたい。
- 治療中の副作用や、生活の
困りごとの工夫を知りたい。
- 治療が終わってからの
不安や悩みを話せる場がほしい。
- 同じ経験をした人とつながりたい。
- 乳がん啓発活動に
自分も参加してみたい。
などなど

申込・受付中！

小さなコミュニティ・カ
フェですので、事前のお
申し込みが安心です。



質問も募集中！

ホルモン治療の
お悩みにお答えします

Akalaメンバー(講師・担当者)



引野 雅子
Akala代表
ひきのクリニック院長



和田 朋子
茅ヶ崎市立病院
乳腺外科・科部長



井筒 由佳子
みなみ薬局
薬剤師



岡野 みどり
がん相談支援センター
看護師・がんサバイバー



野田 さおり
がんピアサポーター
セラピスト



遠藤一恵
放射線技師
乳がんケアヨガ講師

Guest

— お申込・お問い合わせ —

乳がんサポート湘南ちがさきAkala(アカラ) 事務局
ひきのクリニック内 平日 9:00-16:00. Tel.050-1561-0985

HPIはこちら



Instagram



ご参加
お待ちしております！



当日のスケジュール

10:00-10:45	Akalaについて／乳がんのいま ①「がんと共に生きる」ということ 緩和ケア医 引野雅子(ひきのクリニック院長) ②「茅ヶ崎の乳がん事情／乳がん治療のいま」 乳腺外科医 和田朋子(茅ヶ崎市立病院)
11:00-11:15	ミニ・エクササイズ 乳がんヨガ体験 【ゲスト】 乳がんヨガ講師 遠藤一恵さん
11:30-11:50	どこに相談しよう、乳がん患者の困りごと。 岡野みどり(茅ヶ崎市立病院 がん相談支援センター) 野田さおり(がんピアサポーター、乳がんサバイバー)
12:00-13:00	ランチ & 交流タイム 美味しい「にじカフェランチ」皆でいただきま〜す♪
13:00-14:15	治療中・治療後の悩み Q&A！ 「ホルモン治療中、治療後の気になること」 医師・看護師・薬剤師・経験者がお答えします💡
14:30-14:50	腕のむくみや違和感、どうしよう。 ～早めに気づきたい、リンパ浮腫～ 野田さおり リンパ浮腫予防のセルフマッサージもやってみよう！
15:00-16:00	フリータイム（どれでもお気軽に！） ・医療者による相談コーナー ・患者同士の気軽なおしゃべりコーナー ・術後の体のこわばりをタッチケアでほぐそう （体験15分・500円）

にじカフェ特別メニュー

- ランチBOX 1,000円
- 具たくさんみそ汁 350円
- 甘酒ドリンク各種 400円～
他のドリンクもあり



展示・出展コーナー

- リーフレット、サンプル
- ・ガーゼ帽子の会
- ・あいおがらす
- ・乳がん患者サロン
ハートプレイス
- ・湘南がんサロン コクア会
- ・化粧品サンプル
- ・ウィッグ展示

Information

- 入場料 1,000円
(1ドリンク付き / 出入り自由)
- ランチ・飲み物は、会場で注文いただけます。
(食べ物の持ち込みはできません)
- キッズスペースを設置します。
- 体調に合わせて、途中からの参加、途中退席もOK。
- 駐車場は近隣の有料パーキングをご利用ください。

<アクセス>

にじカフェ

茅ヶ崎市幸町13-20 Tel.080-8756-5583
 JR茅ヶ崎駅南口より徒歩8分
 徳洲会病院を超えて右折、すぐの小道を左へ

