

運動と食事と乳がん

疲れやすくなった、脂肪が増えた、
筋肉が減ったを**改善**する話

特別講師

リオールジム代表 スポーツ医学博士

奥松 功基 氏

－講師紹介－

母親の乳がん（ステージ3）をきっかけに、筑波大学で運動に関する研究を開始。聖路加国際病院と8年間にわたり共同研究を行い、学会発表15件以上、筆頭著者論文6本（2026年7月時点）の実績をお持ちです。NHKや読売新聞など、メディアにも多数出演。本年、乳がん治療後の体づくりをテーマにした著書を出版されました。研究で得た知見をもとに、がん経験者から運動初心者まで、一人ひとりの体に合わせたトレーニングを設計されています。

2026年 **10月17日** 土

参加費無料

開場 9:20 **10:00~11:15**

開会挨拶

戸塚共立第2病院 乳腺外科部長 西澤 昌子 医師

場 所

戸塚共立第2病院 2号館2階会議室

住 所

横浜市戸塚区吉田町579-1

定 員

先着40名

病院シャトルバスをご利用の方は、戸塚駅東口スーパーホテル前9:20発
または9:40発をご利用ください♪ ※バスは14人乗りです。お時間に余裕をもってご利用ください。

YFHS公式
マスコットキャラクター
はまっぴ



お申込・主催

医療法人 横浜未来ヘルスケアシステム **戸塚共立第2病院**



0570-00-3205（ナビダイヤル3番）

受付 平日 9:00~17:00 / 土曜 9:00~13:00



24時間WEB予約 QRコードはこちら

