

私らしく輝く笑顔を、全国へ

がん患者さんのための 外見ケア&リフレッシュセミナー

参加費
無料

～ 化粧のちからと運動で心と身体を整えるイベント ～

- ✓ 治療による外見上の気になるお悩みに役立つ情報
- ✓ 免疫力UPにつなげる軽い運動
- ✓ メイクアップでの楽しいひと時

プログラムスケジュールは
裏面をご覧ください

日 時

令和8年10月24日（土）

13時00分～14時30分 ※開場12時30分

会 場

ライトキューブ宇都宮 4階小会議室
（栃木県宇都宮市宮みらい1-20）

対象者

乳がんを経験された方※

- ※ ほかのがんを経験された方もご参加いただけます。
- ※ 体調に合わせてご参加ください。

定 員

30名（先着順）

お申込み

右記応募フォームからお申込み下さい。

URL:<https://forms.cloud.microsoft/r/c6GDiaFPWr>

【申込締切】 令和8年10月13日（火）



主催

栃木県×

SHISEIDO



栃木県と資生堂ジャパン株式会社は「がん対策に関する連携協定」を締結しています。

お問合せ先 栃木県保健福祉部感染症・疾病対策課

TEL:028-623-3096 MAIL:kan-shitsu@pref.tochigi.lg.jp

プログラムスケジュール

心と体をトータルでリフレッシュする充実の90分間

13:00～
13:05

開講



13:05～
13:20

講演『治療中でも自分らしく輝くための選択肢』

オンライン配信

講演者：株式会社資生堂 主任研究員 池山 和幸 氏

13:20～
13:40

軽い運動を習慣化につなげよう

オンライン配信

トレーナー：リオールジム代表 奥松 功基 氏



13:40～
14:25

化粧を楽しむ『外見ケアセミナー』

対面

外見変化をカバーして、自分らしい毎日を



14:25～
14:30

閉講

※プログラム内容や時間は進行状況により多少前後する場合がございます。
※運動しやすい服装でお越しください。

講演者

池山 和幸 氏

医学博士/株式会社資生堂

みらい開発研究所・主任研究員

認定がん医療ネットワークナビゲーター

医療機関との共同研究を通じて、
外見ケアによる心理社会的効果を研究
医療者やがんサバイバーを対象とした
講演活動を行っている。

パーソナルトレーナー

奥松 功基 氏

スポーツ医学博士 / リオールジム代表

聖路加国際病院との共同研究、
学会発表を行うなど、医療機関と連携
したメディカルフィットネスジムを運営し、
健康増進やがん経験者向けのサポート
に従事している。