

リボンズハウス プログラム

リボンズハウスでは、がん患者さんの「治療と生活」をつなぐための様々な活動を行っています。どなたでもお気軽にご利用ください。

2026年1月

タッピングタッチ

軽く手を弾ませる「タッピング」などで、相手や自分の体にふれてケアするのがタッピングタッチです。

「ゆっくり、やさしく、ていねいに」を大切に、左右交互にタッチするのが特徴です。

～効果～
・不安や緊張が減り、リラックスする。
・体の緊張がほぐれて、疲れや痛み等が軽減。
・「楽しい」「心地よい」「気が楽にな等の肯定感情が高まる。



| 1(木)元旦 | 2(金) |
|--------|------|
| | |

| 5(月) | 6(火) | 7(水) | 8(木) | 9(金) |
|---|----------------------------------|---|---|---|
| | 頭皮ケア相談 ウィッグ試着会 11:00～12:00 | | | |
| | | | アロマ ハンドトリートメント 14:00～15:30 | 手作りパッド 13:30～15:00 |
| 12(月)成人の日 | 13(火) | 14(水) 頭皮ケア相談 ウィッグ試着会 11:00～12:00 | 15(木) 頭皮ケア相談 ウィッグ試着会 11:00～12:00 | 16(金) 頭皮ケア相談 ウィッグ試着会 11:00～12:00 |
| | | 人工乳房相談会 13:30～15:00 | | リラックスヨガ 14:00～15:00 |
| 19(月) | 20(火) | 21(水) | 22(木) | 23(金) |
| 頭皮ケア相談 ウィッグ試着会 11:00～12:00 | | | | |
| 相談会 がん化学療法看護 認定看護師 13:00～16:00 | 脇がん教室 管理栄養士 14:00～15:00 | なごみサロン 13:30～15:00 | アロマ教室 セルフトリートメント 14:00～15:30 | リラックスヨガ 13:30～14:30 |
| 26(月) | 27(火) | 28(水) 頭皮ケア相談 ウィッグ試着会 11:00～12:00 | 29(木) | 30(金) |
| | | 脇がん教室 看護師 14:00～15:00 | タッピングタッチ 13:00～14:30 | |

| 2(月) | 3(火) | 4(水) | 5(木) | 6(金) |
|---|----------------------------------|------|----------------------------------|------|
| 頭皮ケア相談 ウィッグ試着会 11:00～12:00 | 頭皮ケア相談 ウィッグ試着会 11:00～12:00 | | 頭皮ケア相談 ウィッグ試着会 11:00～12:00 | |
| 相談会 がん化学療法看護 認定看護師 13:00～16:00 | 下着相談会 13:00～15:30 | | ロザフィ教室 13:30～14:30 | |

| 9(月) | 10(火) | 11(水)建国記念日 | 12(木) | 13(金) |
|---|---|--|-----------------------------|---|
| | | | メイク相談会 11:00～12:00 | |
| | | 脇がん教室 医療ソーシャルワーカー 14:00～15:00 | 婦人科がんサロン 13:30～15:30 | 手作りパッド 13:30～15:00 |
| 16(月) | 17(火) | 18(水) 人工乳房・下着 相談会 10:00～12:00 | 19(木) | 20(金) 頭皮ケア相談 ウィッグ試着会 11:00～12:00 |
| 相談会 がん化学療法看護 認定看護師 13:00～16:00 | なごみサロン 13:30～15:00 | | リラックスヨガ 14:00～15:00 | |
| 23(月)天皇誕生日 | 24(火) 頭皮ケア相談 ウィッグ試着会 11:00～12:00 | 25(水) | 26(木) | 27(金) |
| | 脇がん教室 公認心理師 14:00～15:00 | タッピングタッチ 13:00～14:30 | アロマ教室 交流会 14:00～15:30 | リラックスヨガ 13:30～14:30 |

手作りパッド

*ご自分の胸の大きさに合わせて、簡単に作成できます。
*洗濯が出来て、すぐに乾きます。
*中身に樹脂ビーズを使うので、重みもあります。
*ガーゼ、タオルが汗を吸い取ります。
*術後間もない方から、再建ご予定の方にも最適です。
材料費は1回分のみ負担させていただきます。

自分自身をケアするリラックスヨガ

ヨガの呼吸法には、心と身体をリラックスされる効果があるとされています。参加者はそれぞれのペースで取り組んでいただけます。
初めての方でもヨガインストラクターが丁寧に伝えますのでご安心ください。
是非、ご参加お待ちいたしております♪

ロザフィ

ロザフィは、2008年に日本で生まれた『紙』でくるくる巻いてバラの形を作りアクセサリーです。
専用のバーを使って、細長い紙をくるくる巻いてバラの形を作りアクセサリーに仕上げます。

ハローワーク津の就職支援ナビゲーターによる就労相談会

1月 8日(木)13:00～16:00 2月 12日(木)13:00～16:00
22日(木)13:00～16:00 26日(木)13:00～16:00

相談・就労支援を致します！

社会保険労務士による相談会

1月14日(水)13:00～16:00
2月18日(水)13:00～16:00

傷病手当金・障害年金など、社会保険制度について
ご相談いただけます。

両立支援促進員による相談会

1月22日(木)13:00～15:00
2月26日(木)13:00～15:00

三重県産業保健総合支援センターの『両立支援促進員』
が、治療と仕事の両立をサポートします。
事業者との間の調節支援も行います。

リボンズハウスのプログラムやその他様々な情報は、
ホームページにも掲載しております。ぜひご覧下さい！

がん支援センターの
ホームページはこちら



三重大学病院 公式ブログ
(Online-MEWS)はこちら



プログラムにご参加の皆様へ

プログラムに参加されました方へは、イベント
参加証明書をお渡し致します。
総合案内窓口で100円処理させていただきます
ので、駐車券と一緒にお渡しくださいますよう、
よろしくお願い致します。

アロマ教室

①ハンドトリートメント 毎月第4木曜日開催
②セルフハンドトリートメント
③交流会
①のプログラムは、6回まで参加いただけるようになりました。
②③は、何度でも参加いただけます。

アロマハンドトリートメント

ハンドトリートメント
奇数月 第2木曜日のみ開催
お一人、6回まで
ご参加いただけます。



相談会・プログラムに参加希望の方は、お気軽に申込みください。
プログラムは変更または中止の場合がございますが、ご了承ください。
(プログラムは定員になり次第、申込受付を終了させていただきます)

お問合せ・お申込み

☎059-231-5771(内線:5132)

リボンズハウスまで 月曜～金曜 9:00～16:00

がんセンター がん相談支援部門

