

Bell
がんサロン

3月22日(土)
14:00~16:00



イスに座りながら 無理せずできる簡単なヨーガ

ヨーガ療法は、4つの技法(体操・呼吸法・リラクゼーション法・瞑想)をその日の体調や気分に合わせて行います。無理なく身体と心の健康を維持、向上させるセルフケア法ですので、ご家庭でも行えます。

- 体** … 筋力、体力向上、質の良い睡眠と休息、自律神経の調整
- 心** … ストレス緩和・不安や恐れ軽減、前向きな気持ち
- 脳** … 集中力の向上・痛みの緩和

講師

(社)日本ヨーガ療法学会
認定ヨーガ療法士

さかもと としこ
坂本 淑子 先生



会場 南10病棟 または 地下1階AIFホール

集合場所 2階図書コーナーへお集まりください。

対象者 がんサロン参加者
(当院がん治療中、もしくは治療後のがんサバイバー)

申込・問合 医療福祉相談室
(Tel. 072-234-2001)

- ✦ 現在当院に通院・入院中のがん療養中の方に限ります。
- ✦ ご家族様など付添いの方の参加につきましては、定員の都合上、付添い参加として、お二人様までとさせていただきます。
- ✦ がんの種類や性別は問いません。
- ✦ 参加申し込み時に付添い参加の旨をお伝えください。
- ✦ サロンでは雑貨など作品制作もいたします。
- ✦ その他のご注意は裏面をご覧ください。
- ✦ ご自身の体調に合わせてご参加ください。