



【がんヨガ スクール】 参加募集のお知らせ

ヨガでからだところどころの安全を感じませんか？
からだの安全とは、ヨガをすることで安全という感覚を育てること。ところどころの安全とは、自分を受け入れ否定しないことです。

このスクールは、ヨガの技術を磨くものではありません。
ぜひ、一緒にヨガをしませんか？

講師：ヨガリハビリ指導者（看護師）

（アドバイザー：川口 貴枝 先生

乳がんヨガインストラクター）



日時：毎月第4土曜 14:00～15:00

受付：13:45～

（受付後 身体状況の質問票を記載して頂きます）

（4/27 . 5/25 . 6/22 . 7/27 . 8/24 . 9/28 .
10/26 . 11/16 . 12/21 . 1/25 . 2/22 . 3/28）

*11月、12月は、第3土曜日になります。

参加方法：事前予約制

*1回のみでの参加でも可能です。

*がんのご経験がある女性患者さんの参加も可能です。

場所：やまね（管理棟1階）またはC棟2階

（予約時にご確認下さい）

料金：無料

（ヨガマット、バスタオル1枚、飲み物をご持参下さい。）

申し込み先：

包括的がんセンター外来 畑、檜原、小島

TEL：042-984-4318（月～金15:00～17:00）

