



2020年度がんヨガスクール 開催のお知らせ

ソーシャルディスタンスをとりながら、再開します！
ヨガでからだとこ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。こころの安全とは、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：高橋 かおる 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 体温測定、質問票を記載して頂きます）

~~(4/25. 5/23. 6/27. 7/18. 8/22. 9/26.~~
10/17. 11/28. 12/19. 1/23. 2/27. 3/27)

*7月、10月、12月は、第3土曜日になります。

参加方法：事前予約制

*感染予防のため、人数制限をして開催いたします。

*体調が悪い方は、ご遠慮ください。

*がんのご経験がある女性患者さんの参加も可能です。

*車でお越しの際は、必ず駐車券を会場までご持参ください。

場所：教育棟2階大講堂または管理棟3階など
（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、岡部、小島

TEL：042-984-4318（月～金15:00～17:00）

