



2023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、開催します！
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：日本メディカルヨガ協会認定ヨガセラピスト、
リハビリヨガ指導者（看護師）

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）

（5/27、6/24、7/22、8/26、9/30、10/28、11/25
12/23、1/27、2/24、3/23）

*9月は第5土曜日になります。日時は変更の場合があります。

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階大講堂または会議室1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）

