



2023年度 がん診療連携拠点病院強化事業

# がん看護研修会

## 「看護師のメンタルヘルス」

～セルフケアを行い、自分を大切にしよう～

講師：一般社団法人日本ヨガメディカル協会  
代表理事 岡部朋子 先生

2023年10月7日（土）

午後14:00～16:00（受付：13:30～）

場所：埼玉医科大学国際医療センター  
F棟3-9室 10名

当日は、お飲み物をご持参ください。

運動ができる軽めの服装でお越しください。

ヨガセラピーとは、簡単なポーズ、深呼吸、リラクゼーションなど伝統的にヨガで行われてきた手法を活用した、現代人のための健康管理法です<sup>1)</sup>。

1) 一般社団法人日本ヨガメディカル協会 HP より

### ＜お申込み方法＞

9月25日（月）までにQRコードにてお申し込みをお願いします。

ご参加お申込み後にキャンセルされる方は、下記お問い合わせにご連絡ください。

### ＜お問い合わせ＞

埼玉医科大学国際医療センター

看護部 土屋・小島

電話：bcnmam@saitama-med.ac.jp

\*会場については、裏面をご参照ください。

### ＜お申込み QR コード＞

