



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、中止
1/27、2/24、3/23）

※ 日時は変更の場合があります。

場所：教育棟2階大講堂または教育棟5階タスクトレーニング室など
（予約時にご確認下さい）

定員：15～20名（会場により変動します。）



料金：無料（ヨガマット、バスタオル1枚、飲み物をご持参ください。）

参加方法：事前予約制

※ 左記 QRコードまたは下記の申し込み先へ、予約してください。
定員になり次第締め切らせて頂きます。ご了承ください。

総合申し込み



※ 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。

申し込み先：包括的がんセンター外来 畑、岡部

TEL：042-984-4318（月～金15:00～17:00）