

がん患者さん・ご家族のための

ニッセイ

サロン
あったか茶論
ご案内



～ちょっとおしゃべりしませんか？～

参加費・会費

無料

日時 3月18日(水) PM 3:00～PM 4:00

会場 1階 あったかふれあいホール

3月のテーマ 『ヨガでほっこり』

静かにまぶたを閉じて…呼吸の深さ…からだの感覚…ゆったりした心地よさを体感…

ヨガはリラクゼーションの効果があり、身体への負担の少ない全身運動であることや呼吸法を学ぶことなどから、治療中や治療後の免疫力を高める効果も期待されています。治療中の方への指導法を習得されたヨガインストラクターにお越し頂きます！男性の方もご家族も大歓迎です！床に座ることが難しくても、椅子に座ってできます。

持ち物 : タオルをご用意ください。(お水はご用意します)



がんで治療や療養をされている(されていた)、患者さん・ご家族が対象です。



日頃の悩みを自由に語り合える場です。ぜひ、お気軽にご参加ください。



がん相談支援センターの看護師や医療ソーシャルワーカーもおりますので、

テーマの内容以外のご相談にも対応しております。

予約は不要です。途中参加・退席もできます。

お問い合わせ

2階 あったかサポートセンター内 がん相談支援センター

TEL 06-644-33-446(代) (平日:9:00～17:00)

