

がん患者さんのための

# ヨガ教室と

自分にやさしく  
無理をしない  
人と比べない

# 茶話会

毎月第1木曜日 15:00～16:30

附属病院2階

リハビリ科カンファランスルーム

(ファミリーマートさん向かい)

開催日

9/1 10/6

11/10 12/1



私もがん経験者です。  
共に分かち合いましょう

講師

\*11/10は第2木曜日

“Yoga for Cancer” 主宰  
清水 八恵(yae)さん



吸って～、吐いて～ 呼吸に意識を向けて、  
過去の後悔も未来への不安も無くして、  
「今、この時」を大切に愛おしく過ごしましょう♪

～9月のヨガのテーマ～

## 「眠いのヨガ」

まどろみの中で意識がすうっ～と遠ざかっていくような、睡眠以上に心地良さを味わえるヨガとされています。

☆「眠りのヨガ」の効果☆

- ・ ストレスを軽減する
- ・ 心の不調を解消する
- ・ コリや疲れを取り除く
- ・ 眠りの質を高める
- ・ 体調を良くする
- ・ 生き方を変えてくれる



仰向けになって行います。  
靴下やブランケット、バスタオル  
などご持参ください。

\* 会場のスペースの都合上、当日の参加人数によってはご参加をご遠慮いただく場合がございます。ご了承ください。



【お問い合わせ】

がん相談サロン TEL.011-616-0234

<http://web.sapmed.ac.jp/kanwa/>