

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♪

～10月のヨガのテーマ～

「腹式呼吸をマスターしよう!!!」

深い呼吸は、自律神経のバランスが整い、血流の促進や免疫力の向上にもつながります。

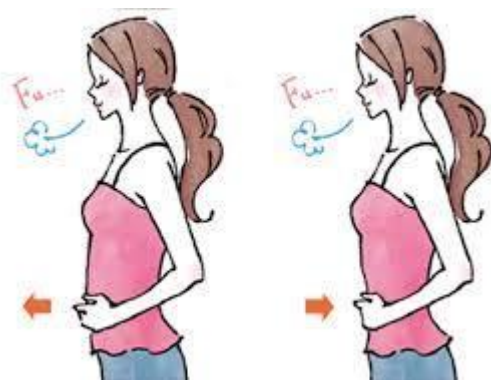
また、心身ともに、深いリラックスを感じ、様々な効果が期待できます。

今回は腹式呼吸をわかりやすく説明・実践していきます。

リンパ浮腫を発症している方にも大切な呼吸法です。

ご自宅でもできるよう、練習しましょう♪

* 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/>