

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



11/10 12/1

1/12 2/9

私もがん経験者です。
共に分かち合いましょう

講師

*11/10、1/12、2/9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♪

～11月のヨガのテーマ～

「良い姿勢って？」

ヨガは難しいポーズを取ることが目的ではなく、姿勢を整えることで、身体にスペースをつくり、呼吸しやすい環境をつくってあげることが大切になります。

では、「良い姿勢って、どんな姿勢なんだろう？」

身体はおひとりおひとり違います。丁寧に身体を観察しながら、無理のない負担のない、自分にとっての「良い姿勢」を見つけていきましょう♪

座ったままで大丈夫です。

また、手術のあとの方も、今の状態で気持ちの良いところまで動きましょうね♪



*** 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/>