

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

12/1 1/12

2/9 3/2



私もがん経験者です。
共に分かち合いましょう

講師

*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♪

～12月のヨガのテーマ～

「気づきのヨガ」

いよいよ師走に突入！

せわしない心、落ち着かない心、不安な気持ち・・・
まずは、「今」の自分の心と体に気づき、そっと見つめてあげましょう。

「本当はどう思っているのか」
自分の本当の声を聴いて、
穏やかな心身で年末を迎えま
しょう♪

1. からだに気づく
2. からだにやさしくする
3. こころに気づく
4. こころにやさしくする
5. みんなでそのやさしさを分かち合いましょう。



* 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/>