

がん患者さんのためのヨガ教室と茶話会

2017. 12. 7(木)

雪道を歩く時は、知らず知らずのうちに、身体の色々な部分にいつも以上に力が入っているそうです。肩の力を抜きに、どうぞお越してください(^ ▽ ^)



👉 肩を伸ばしたり、上半身を無理なくほぐしています 👈



👉 自分の身体と相談しながら可能な範囲まで伸ばします

👉 ペアになって、お互いをマッサージュ♪




2017年のヨガ教室と茶話会、終了いたしました。ご参加くださった皆様、誠にありがとうございました。また来年もよろしくお願いいたします😊

1月は第2木曜日
です

🎵 次回は **2018年1月11日(木)** ぜひお越しくたさい

【お問い合わせ】担当：緩和医療学推進講座 米田、當摩
がん相談サロン 事務局 011-616-0234
<http://web.sapmed.ac.jp/kanwa/>
医療連携福祉センター（内線 31920）

📧 メールはこちらへ📧 
kanwa@sapmed.ac.jp