

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

5/12 6/2

7/7 8/4



私もがん経験者です。
共に分かち合いましょう

講師

*5月は第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♪

～5月のヨガのテーマ～

「気のコントロール」

病は「気」から

といわれるように、私たちの健やかさは、目に見えるものだけでなく、目に見えないものにも影響されるとヨガでは考えます。

丹田といわれる気の源であるカラダの中心を意識して、呼吸法やヨガを行い、
気持ち良く！
元気に！
やる気！を出していきましょ♪



* 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/>