

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

3/2



私もがん経験者です。  
共に分かち合いましょう

講師

“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♪

～3月のヨガのテーマ～

## 「アロマヨガ」

3月に入ると、外気は少しずつ春めいてきます。自然界と同じく、わたしたちの身体の中も雪解けのように、冬の間溜まった毒素や老廃物を出そうとするようです。

デトックス効果の高い、精油の香りの中で、リラックスしながらヨガをしましょう♪



\* 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/>