

がん患者さんのための

# ヨガ教室と

申込不要  
参加無料

# 茶話会

開催日 (下半期 10月~3月)

10/5 11/2 12/7

1/11\* 2/1 3/1

毎月第1木曜日

\*1月は第2木曜日の開催です

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

(ファミリーマート向かい)

講師

私もがん経験者です。  
共に分かち合いましょう

“Yoga for Cancer” 主宰

清水 八恵(yae)さん



# ヨガで

静かにゆっくりと  
自分自身を見つめること  
今の自分を感じることに

**(※椅子に座って行います)**



## 茶話会で

不安を分かち合うこと  
共感し合えること  
居場所を感じることに



「自分にやさしく、無理をしない  
人と比べない」  
今、この時を大切に過ごしましょう。  
皆様のご参加を  
心よりお待ちしております！  
【サロンスタッフ一同】



**\*会場の都合上、当日の参加人数によってご参加を  
ご遠慮いただく場合がございます。大変恐れ入りますが、  
皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。**

【お問い合わせ先】 <http://web.sapmed.ac.jp/kanwa/>

「がん相談サロン」直通電話 011-616-0234  
または 附属病院 医療連携福祉センター 相談係  
(内線31920) まで 【平日9:00~17:00のみ】

