

がん患者さんのための

# ヨガ教室と

申込不要  
参加無料

開催日 毎月第1木曜日

# 茶話会

10/3 11/7 12/5

1/9\* 2/6 3/5

\*1月のみ第2木曜日になります

15:00～16:00

附属病院 西棟1階  
がんサロン



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



# 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  
**(※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」事務局  
附属病院 医療連携福祉センター 相談係  
(内線31920) まで【平日9:00~17:30のみ】

