

# がん患者さんのための 院内ヨガセラピー

呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせで心身の緊張をほぐす  
心の安定・安らぎを得る

開催日時：14時20分～15時20分（14時受付）

## 毎月テーマに合わせたヨガ

2024年 11月16日（土） 寝ヨガ（心も体も休めます）  
12月14日（土） マインドフルネスヨガ  
2025年 1月18日（土） リフレッシュヨガ  
2月 8日（土） ハートフルヨガ

初めての方でも、お気軽にお問合せご参加ください  
簡単な問診、希望の方は血圧測定もいたします

場 所：上尾中央総合病院 B館2階 Hブロック がんサロン

費 用：2000円（ドトールドリンクチケット1枚プレゼント）

対象者：がんを経験された方 定員 5名 講師紹介

持ち物：バスタオル・飲み物・服装は自由

ヨガマットは貸し出します

高山 奈津恵

当院看護師

RYT200取得

日本メディカル協会

認定セラピスト

マインドフルネス瞑想協会

お問合せ・ご予約 がん相談支援センター

048-615-3533（キャンセル可）