

**事前申込  
参加無料**

**オンライン**

# ヨガ教室と茶話会

新型コロナウイルス感染防止のため、病院内で従来のがんサロンを開催することができなくなりました。そのためオンライン会議システムZoom（ズーム）を使い、ヨガ教室を開催しています。スマートフォンやご自宅のパソコンから、画面を通してご参加いただけます。

一緒に体を動かしましょう。初めての方もお気軽にどうぞ♪

**開催日**

**毎月第1木曜日**

**\* 11月のみ第2木曜日になります**

10/6 11/10\* 12/1

令和5年 1/5 2/2 3/2

15:00～16:00

**講師**

**“Yoga for Cancer” 主宰  
清水 八恵(yae)さん**

私もがん経験者  
です。  
共に分かち合い  
ましょう



# 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



## 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

## 申し込み方法

こちらのQRコードを読み取り、  
本文に必要事項を記載しメールを送信してください。  
QRコードが読み取れない場合は、  
[kanwa@sapmed.ac.jp](mailto:kanwa@sapmed.ac.jp)までご連絡ください。  
上記アドレスより当日のご連絡を返信いたします。



QRコード

## 申し込み締切

**各開催日の前日12:00(正午)まで**

\*オンラインによる開催のため、インターネット環境は  
ご自身で整えていただくようお願いいたします。  
通信料はご自身の負担となりますので、ご了承下さい。



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

「がん相談サロン」事務局  
札幌医科大学附属病院 医療連携福祉センター  
☎011-611-2111 (内線31920) 平日9:00~17:00

