

がん患者さんのための ヨガ教室と茶話会



2019/9/5(木) 15:00~16:00

ヨガ・インストラクター 清水 八恵先生と一緒に
ヨガで体をほぐしませんか？



- ◆椅子に座って行います。体に無理のない範囲で、ゆっくり、じっくり体を伸ばしていきます。
- ◆呼吸法も好評です♪♪清水先生の声に導かれながら、呼吸を整えます。体がリラックスして、自然と眠たくなります…

《次回は、10月3日(木)に開催いたします》

お問い合わせ：「がん相談サロン」事務局
札幌医大病院 医療連携福祉センター
011-611-2111 内線:31920または011-616-0234
担当：アイン・ニトリ緩和医療学推進講座 川村、木川

