

がん患者さんのための ヨガ教室と茶話会

2018/12/6(木) 15:00~16:30

【第53回】

◆今回は9名の方にご参加いただきました。

◆普段は意識しない身体の動き、呼吸に集中する時間です。
「ヨガは初めてで不安」「みんなについていけるか心配…」
ここでは、周りの目を気にする必要はありません。
がんサロンでは「みんなと同じ」でなくても構いませんので、
どうぞ気兼ねせず足を運んでみてください。



講師の清水八恵先生

今年も「がん患者さんのためのヨガ教室と茶話会」にお越しいただき、誠にありがとうございました。
来年も皆さまにお会いできることを
スタッフ一同、楽しみにしております。

<次回は・・・>

1月10日(木)

15時~16時30分

札幌医科大学 がん相談サロン



良いお年を

