

**参加無料**

がん患者さん・ご家族のための

# ヨガ教室

新型コロナウイルス感染防止のため、オンラインでヨガ教室を開催していましたが、ハイブリッド（対面とオンライン）開催といたします。直接会場にお越しいただくか、オンラインでご自宅から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♪

\*入院中の患者さんは院内の面会制限により、ご参加いただけません。ご了承ください。

開催日

**毎月第1木曜日**

**\*7月のみ第2木曜日になります**

4/4

5/2

6/6

7/11

\*

8/1

9/5

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



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



## ★感染対策について★

マスク着用、手指消毒、  
体調確認等を行った上で  
実施しています。

## 申し込み方法

### ●対面参加の方

直接会場へ  
お越しください。

### ●オンライン参加の方

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

## 申し込み締切

### オンライン参加の場合

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

