


**がん相談支援センター**


**がんサロン**

**2023年3月～4月のご案内**

3月14日(火)	いすヨガ	14:00～15:00 いすに座ってできるヨガ講座
3月18日(土)	臍がん	9:30～10:30 患者と家族の集い
3月28日(火)	いすヨガ	14:00～15:00 いすに座ってできるヨガ講座
4月11日(火)	いすヨガ	14:00～15:00 いすに座ってできるヨガ講座
4月18日(火)	プラタナス	10:00～11:30 子育て中のがん患者さんのつどい～親の気持ちと子どものキモチ～
4月25日(火)	いすヨガ	14:00～15:00 いすに座ってできるヨガ講座

※3月8日現在

※全て事前申し込み制、オンラインでの開催になります。ご自宅からスマホ、タブレット、パソコンを使用してご参加いただけます。接続に自信がない方には可能な限りサポートいたしますのでお声かけください（インターネットの環境は必要です）。

※各詳細は、がんサロン内に掲示しているチラシをご確認いただくか、下記までお問合せください。

### いすに座ってできるヨガ講座

経験豊富なヨーガ療法士・須田育先生のリードのもと、からだところをほぐしませんか？ 体力に自信のない方でも、お気軽に参加していただけます！

### プラタナス

患者さん同士の語り合いによるサポートグループです。ご家族単独での参加も可能です。がんの種類は問いません。体験者同士の語り合いは治療への対処方法が身に付き、生活の質が向上すると言われています。

### 聖マリアンナ乳がん体験者の会 マリアリボン

当院の乳がん患者さんによる乳がん患者さんのためのピアサポートグループです。おしゃべり会、当院医師を講師とした勉強会、イベント等を開催しています。

4月18日(火)に「子育て中のがん患者さんのつどい～親の気持ちと子どものキモチ～」を開催いたします。  
(心理士によるミニレクチャーあり)

別紙のチラシ（病院ホームページやがん相談支援センターに掲示しています。）より、事前にお申込みください。



【お問合せ】 聖マリアンナ医科大学病院 がん相談支援センター（本館5館）

044-977-8111（代）内線 81777