

参加費無料

がん患者さん
対象

聖マリアンナ医科大学病院
がんサロン 2024年度下半期

いすに座ってできるヨガ講座と リラクゼーション

開催日時

9月20日(金)

11月15日(金)

2025年2月21日(金)

全日とも

14時~15時

- ・対象 当院におかりのがん患者さんが対象です。
医師から運動許可が出ていない方はお控えください。
- ・参加方法 オンライン、又は、当院がん相談支援センターからの参加
- ・申込方法 当院がん相談支援センターへ連絡、又は、フォームからのお申込み

<https://forms.gle/ShZwHrRqJUS4QNe67>

締め切り：前日17:00まで



前半

14:00~14:30

いすに座ってできるヨガ講座(録画配信)

ヨガ講師 須田育先生によるヨガのレッスン
(昨年度のレッスンを録画したもの)を配信します。
体を動かしたい方におすすめです。

後半

14:30~15:00

リラクゼーション 心理師 萩原実里先生

リラクゼーションとは、自分の心身を意識的にリラックスさせる
テクニックのことです。自分でリラックス状態を得ることで、
緊張や不安を軽くしたり、眠りやすくしたりすることができます。
心理師と一緒に体験してみませんか？



お問い合わせ先：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階)

☎ 044-977-8111(代)