

がん患者・家族の会 乳がん婦人科がんヨガクラス

オンライン開催をします！

オンライン (ZOOM) で開催する「やさしいヨガ」クラスです。

自分の呼吸を感じながら、やさしくゆったりと動いていきます。

いつもより深くゆっくりとした呼吸にすると不思議と気持ちも落ち着いてきます。

参加者は病気を体験した方のため、気兼ねなくご参加いただけます。体がかたくても、運動経験がなくても大丈夫です。

オンラインのため当面、椅子を利用してのヨガとなります。

乳がん婦人科がんの方が、がんの治療と上手に付き合うためのヨガクラスです。

※主治医にヨガクラス参加許可をもらってください。

【日 時】 初回は9月25日(土) 以降、令和4年3月まで毎月第4土曜日の予定
PM2時から4時まで 運動は1時間程度 その後語り合い

【準備するもの】 ひじ掛けのない椅子 1脚

タオル (ハンドタオルではなく、フェイスタオル) または手ぬぐい
飲み物

※動きやすい服装でご参加ください

【参加費】 無料

【インストラクター】 小山紀枝さん (乳がん体験者)

【申込・問い合わせ】 埼玉医科大学総合医療センター・がん診療支援室

以下の E-mail アドレスにお申し込み下さい

E-mail : cms2@saitama-med.ac.jp

TEL 049-228-3455 (直通)

月曜～金曜日 午前9時～午後4時まで

お申し込み後、3日以内に返信メールを致します

返信がない場合はお電話で直通番号にご連絡ください。

