

がんと向き合うあなたに
こころとからだを
ほぐすヨガ。

治療と上手につきあうために

乳がん 婦人科がん ヨガクラス

対面・オンライン

● 乳がん婦人科がん患者会 ●

開催日

毎月 第4土曜日

14:00～16:00

ヨガ約1時間の後 交流会(参加は任意)

ヨガ担当
小山紀枝さん

乳がんヨガ
インストラクター
2009年 乳がん
罹患

がんの治療中も、そのあとも。

毎日をごんばるあなたの、こころとからだをほぐすヨガクラスです。呼吸を感じながら心地よい範囲で体を動かします。体がかたくても、動かしにくくても、運動経験がなくても大丈夫です。



みんな がん経験者

参加者はもちろん、インストラクターもがん経験者です。医療者も同席するので安心。



対面とオンライン同時配信

病院内対面クラスをオンラインで同時配信します。体調と都合に合わせてご参加ください。



情報共有やおしゃべりも

ヨガの後、交流会を行います(参加は任意)。生活の知恵や情報も共有しましょう。

対象

がん経験者の女性 ※主治医にヨガクラス参加許可をもらってください

参加費

無料

会場

対面：院内会議室等 オンライン：ZOOM ※クラス数日前に詳細をご案内します

持ち物

ストレッチのきいた動きやすい服装、飲み物、フェイスタオルか手ぬぐい

申し込み・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

申込み方法：メール・QRコード(メール送信ができます)・電話 のいずれかで
お名前、連絡先、参加方法(対面・オンライン)、希望日をお知らせください

✉ cms2@saitama-med.ac.jp ☎ 049-228-3455 (直通)

お申し込み後、3日以内に返信します。返信がない場合は電話でご連絡ください 月曜～金曜 9:00～16:00

