



弘前大学医学部附属病院  
がん相談支援センター 体験会

参加費無料  
予約不要  
途中出入自由

# いつでもどこでも かんたん椅子ヨガ

日時 2018年7月26日（木）14:30～15:15

場所 弘大病院外来診療棟4階がんサロン

対象 患者・家族・その他興味のある方

※体調によってはお断りする場合があります。

講師 ヨガインストラクター

リラクゼーション（relaxation）とは、筋肉の緊張状態を一定の方法に従って弛緩させることを言います。

「怖さ」や「不安」などは、筋肉の緊張を取ることによって改善されることがあり、ヨガはその方法のひとつです。

今回は椅子に座ってできる簡単な動きをご紹介します。

お申込み・お問い合わせ  
弘前大学医学部附属病院がん相談支援センター  
外来診療棟4階 TEL・fax 0172-39-5174

