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　2019年4月18日（木）14:30～15:15

場所　弘大病院外来診療棟4階がんサロン（がん相談支援センター）

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

リラクセーション（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。

お問合わせ
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