

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**

日程 令和元年10月17日（木）12月19日（木）
令和2年2月20日（木）

時間 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

