

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
予約制
定員3名

いつでもどこでも かんたん椅子ヨガ

偶数月第3木曜日

令和5年

8月17日(木) 10月19日(木) 12月21日(木)

令和6年

2月15日(木)

時間 14:30~15:15 ※不測の事態などで予定が変更になる場合があります。ご参加の際はホームページまたはお電話でご確認をお願いいたします。

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 外来通院中のがん患者さん

※弘大病院以外の方も参加できます

※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。



※来院時は体温測定・マスク着用などのご協力をお願いします。

ご予約・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

