

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

いつでもどこでも かんたん椅子 ヨガ

偶数月第4金曜日

令和7年~~4月25日（金）~~6月27日（金）8月22日（金）
10月24日（金）12月26日（金）
令和8年2月27日（金）

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 弘大病院入院棟東1階がん相談支援センター

対象 がん患者さん・ご家族

※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・お問合わせ
弘前大学医学部附属病院がん相談支援センター
入院棟東1階 TEL 0172-39-5174

