

若年性乳がん
サバイバーの会
「こころん」

大崎市民病院

乳がんサバイバーさんのための

やさしい イスヨガ

治療に、日常生活に、いつもがんばっている自分自身を
やさしくいたわってあげるような、ゆったりとしたヨガクラスです。

イスに座って行いますので、家でも、オフィスでも、
思い立ったときに、いつでも実践できるプログラムです。

術後のカラダのリハビリとして、また、ストレスやつかれたココロの栄養として、
同じサバイバーさんたちと一緒に、リラックスタイムを過ごしませんか？

「YOGA (ヨガ) = つながり、結合」

- 呼吸は、自分自身の意志でコントロールできる、唯一の生命維持活動。
- いつでも心地よい呼吸を行うことで、どんなときでも心地よい状態へと導いていける。
- 誰にも、何にも頼らず、自分自身でストレスを受け流すチカラになってくれる。

YOGAとは、呼吸とココロとカラダのつながりを整えてくれるものなのです。

インストラクター：高橋すみえ

【プロフィール】 わたし自身も、乳がんサバイバーです。2014年36歳で告知。手術、半年間の抗がん剤、放射線治療を経て、現在ホルモン療法中。術後も、抗がん剤治療中も、YOGAをすることで、健やかに乗り越えることができました。今も、YOGAは、わたしのカラダとココロのバランスを整えるために大切なものです。長い乳がんとの付き合いの中で、YOGAはきっとチカラになってくれます。同じサバイバーさんたちが、すこしでもおだやかに、しなやかに、日々を楽しめるようお手伝いできればと思っています。



ココロ

セルフ
ヒーリング
(YOGA)

呼吸

カラダ

こころん
プチイベント&
おしゃべり会

2月9日(土)

参加費 500円(会員300円)

時間

◇10:00~11:00/イスヨガ
◇11:10~12:00/おしゃべり会

※スポーツウェアでなくても大丈夫です。動きやすい普段着でお越し下さい。

場所

大崎市民病院9階会議室

●こころんは、40代くらいまでの乳がんサバイバーさんのための会です。

「こころん」は、大崎市民病院の乳がん患者会「りんりんの会」から生まれた若年性乳がん患者さんのための会です。「若年性」といっても、「こころん」では、はっきりとした年齢の線引きはしてません。20~40代くらいまでのサバイバーさんたちで、共通の悩みや不安、経験してきたことや感じていることをシェアしていければと考えています。

大崎市民病院以外で治療されている方もご参加いただけます

お申し込み
お問い合わせ

TEL 090-6259-9205 (りんりんの会事務局への直通携帯電話)

MAIL rinrin-heart2004@ezweb.ne.jp

●りんりんの会ブログではこれまでの「こころん」の様子もご覧頂けます。 <http://ringringsmiling.blog.fc2.com/>