





「ピンクリボンヨガ」開催のご案内



～乳がん体験者のためのリハビリヨガ～



いつも治療や家事・仕事や育児など、たくさんのことを頑張っている皆様の「心」と「身体」をゆっくりほぐし、癒されるような時間を一緒に過ごしてみませんか？

- 
- 日時 平成28年 8月 6日 (土)
10:00(受付開始9:40)～12:00終了予定
 - 場所 大崎市民病院 3階会議室
 - 講師 高橋 すみえ氏 (YOGAインストラクター)
 - 定員 15名(※事前申込み必要)
 - 対象者 乳がん体験者・医療関係者(女性限定)
 - 参加費 500円 (お菓子・資料・講師謝礼代)
 - 準備物 ヨガマット・飲み物・汗拭きタオル・バスタオル一枚
※動きやすい服装でご参加ください。
 - 申込み 大崎市民病院 がんサロン ☎0229-23-3311
りんりん携帯 090-6259-9205
- 

* 治療中の方も治療が終わった方も、それぞれに合わせて無理なく取り組める「リハビリヨガ」を経験することができます。

* 一緒に体を動かしながら仲間と出会えたことに感謝し、前向きに楽しく生きていきましょう！今日の日がとっても良い日になりますように・・・。

※注意事項・・・お食事をしてすぐにヨガをすると、気持ち悪くなってしまうこともあるので、なるべく、しっかりとしたお食事はヨガの2時間前までに済ませてくださいね。

主催 りんりんの会(乳がん体験者の会)
連絡窓口 大崎市民病院 地域医療連携室

