

3月

「ふれあい」だより

○3月の「ふれあい」を開催しました！

9月に引き続き、「身体動かそう会！」として、
Y4c(がん患者のためのヨガ)認定講師の日尾
一代先生に指導して頂きました。

身体が動く人も動かない人も、ゆっくり呼吸しながら普段はしないポーズに挑戦！ヨガはリンパの流れを促進してくれるそうなので、おくみが気になる方にもお勧めです。



(写真は9月実施時のものです)

○4月は「フリートーク ～がんについて話そう～」です

今回は特にテーマを設定せず、お茶を飲みながら自由に話をする予定です。
患者同士だからこそ分かちあえる気持ちや体験について、ゆったりとした雰囲気の中で話しあってみませんか？

～4月の「ふれあい」開催のお知らせ～

日時：4/4(金) 14:00～16:00

場所：第5会議室(この掲示板の裏側の部屋)

「フリートーク ～がんについて話そう～」
(もちろん、がん以外のことでもOKです！)

