

がん哲学外来 花一輪カフェ



第9回 6月9日(金)

誰でも簡単！！座ったままのヨガ 50分

ウイッグとか、術後で腕があがらない、、など
ここでなら大丈夫！！マイペースで。(＃^＃)

定員20名程度 参加費200円

14:10-15:00 ヨガ 15:10-16:00 カフェ

ヨガだけの参加でもOK

ヨガインストラクター 柳田 裕子

患者様、お友達、御家族様、お誘いのうえどうぞ。老若男女問いません！

*ご自宅にあるタオル(70センチぐらい)を1本お持ちください。

ヨガでは、ポーズや呼吸、瞑想と通じて自分自身を見つめていきます。
そして、ざわつきがちな心を静かにさせていきます。
ゆっくり体を動かしゆったり呼吸をすることで、
身体をゆるめて心もゆるめ、
自己治癒力を高めていきましょう。



術後のかた、腕の痛い方、、など人それぞれですが、自分の出来る
範囲で無理なくゆっくりとした動きですので、皆、それなりに(笑)
できます。治療中で、軽く身体を動かしたいのだけれど、体力は
落ちているし、ウイッグだからお教室には行きにくい・・・といった
方にも、是非、勇気を出してお越し頂きたいと思います。
着替えも必要ありません。腕の動かしやすいトップスと、足を肩幅に
開くことがあるのでパンツ類をご着用いただければ大丈夫です。

八千代市民会館第2会議室(3階)

八千代市民会館

八千代市萱田町728

047-483-5111

八千代中央駅より徒歩10分

お申し込み・お問い合わせ ☒ hanaichicafe@yahoo.co.jp
TEL 080-1344-1825 FAX 047-750-7505 上田

主催:花一輪カフェ

共催:一般社団法人がん哲学外来

協賛:(医)四つ葉会