

がん患者さんのための

# ヨガ教室と

# 茶話会

自分にやさしく  
無理をしない  
人と比べない

毎月第1木曜日 15:00~16:30

附属病院2階

リハビリ科カンファランスルーム

(ファミリーマートさん向かい)

開催日

7/7 8/4

9/1 10/6



私もがん経験者です。  
共に分かち合いましょう

講師

“Yoga for Cancer” 主宰  
清水 八恵(yae)さん



吸って～、吐いて～ 呼吸に意識を向けて、  
過去の後悔も未来への不安も無くして、  
「今、この時」を大切に愛おしく過ごしましょう♪

# ～7月のヨガのテーマ～

## 「うたうヨガ」

声や呼吸は、あなたの親友

心が晴れていても曇っていても、どしゃぶりでも、呼吸はいつも、あるがまま、ありのまま、そばに居てくれ、

コントロールすることで、自分の味方になってくれます。

うたうヨガは、最高に楽しくて元気になる呼吸法です。

どんな声もその人らしさ、まちがえたってご愛嬌！自分の殻をやぶって、誰もが本来持っている輝く生命を堂々と表現してみましよう！

### ☆当日の流れ☆

- 1、カラダをほぐして、  
全身リラックス
- 2、呼吸法で、自分と向き合い
- 3、うたうヨガでココロを解放
- 4、温まったココロとカラダで、  
茶話会



**\* 会場のスペースの都合上、当日の参加人数によってはご参加をご遠慮いただく場合がございます。ご了承ください。**



【お問い合わせ】

がん相談サロン TEL.011-616-0234

<http://web.sapmed.ac.jp/kanwa/>