

がん患者さんのためのヨガ教室と茶話会

2017.11.2(木)

呼吸と体幹には密接な関係があり、体幹をしっかり保つことで呼吸もしやすくなることがあります。
キレイな姿勢は、呼吸にも良いのですね😊



👉お腹の中心に意識を向けながら、上半身を伸ばします👉



👉そして、リラックス♪




次回は **2017年12月7日**
(木)

ぜひお越しください♪

👉いつも優しく素敵な
yae先生です

【お問い合わせ】担当：緩和医療学推進講座 米田、當摩
がん相談サロン 事務局 011-616-0234
<http://web.sapmed.ac.jp/kanwa/>
医療連携福祉センター（内線 31920）

✉メールは
こちらへ✉ 
kanwa@sapmed.ac.jp