

ヨーガ



教室のお知らせ

アイソメトリック・ヨーガ や **呼吸法** を
中心に行います。激しい動きは行いません。
リラックスした時間を過ごしませんか。



講師：二宮 和子・上坂 ゆき

インド 中央政府公認ヨーガ講師

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

★激しい運動は行いませんが、必ず**主治医の許可**をもらってください。

また入院中の方は**参加する旨を病棟スタッフ**へお伝え下さい。



場所：九州がんセンター1階 患者サロン

お問い合わせ先：がん相談支援センター（1階）

電話：092-541-8100（10:00～16:00）

092-542-8532（9:00～17:00）

※ **参加費無料**

≪ **開催日は裏面をご確認下さい!** ≫

平成30年度

ヨーガ教室のお知らせ

4月3日(火)	4月10日(火)	4月24日(火)
5月1日(火)	5月8日(火)	5月22日(火)
6月5日(火)	6月12日(火)	6月26日(火)
7月3日(火)	7月10日(火)	7月24日(火)
8月7日(火)	8月14日(火)	8月28日(火)
9月4日(火)	9月11日(火)	9月25日(火)
10月2日(火)	10月9日(火)	10月23日(火)
11月6日(火)	11月13日(火)	11月27日(火)
12月4日(火)	12月11日(火)	12月25日(火)
1月8日(火)	1月22日(火)	1月29日(火)
2月5日(火)	2月12日(火)	2月26日(火)
3月5日(火)	3月12日(火)	3月26日(火)

第1・第2・第4火曜日の月3回になります（1月のみ変更です）

★激しい運動は行いませんが、必ず主治医の許可をもらってください。
また入院中の方は参加する旨を病棟スタッフへお伝えください。

場 所：九州がんセンター 1階 患者サロン

時 間：14:00～15:00

参加費：無 料

お問い合わせ先：患者・家族支援センター（1階）

Tel：092-541-8100（10:00～16:00）

092-542-8532（9:00～17:00）

