

がん患者さん・ご家族のための

ニッセイ

サロン

あったか茶論

2025

～ちょっとおしゃべりしませんか？～

参加費・会費

無料

予約不要

途中参加・退席可

日時 9月17日(水) PM2:00～PM3:00

会場 1階 あったかふれあいホール

テーマ 『ヨガを体験しよう』

講師 Miyakoさん(ヨガインストラクター)

シニアヨガ・呼吸と瞑想・全米ヨガアライアンスRYT200時間修了 他

椅子に座ってできる
やさしいヨガを
体験しませんか

昨年大好評のヨガ体験。今年も
Miyako先生にお願いしました！

リラックスできる方法、身体に負担のかからない
運動を学んでみませんか？がん治療中の方も
無理なくできます。身体を動かす時間は40分
くらいです。途中からの参加や退席も可能です。
ぜひ、お気軽にご参加ください！



個別相談もできます

ヨガ終了後に看護師や医療ソーシャルワーカーが個別にお話を伺うこともできます。
気がかりなことがある方、お声かけください。

情報・資料コーナー

治療情報、運動・食事レシピ、サンプル・試供品…いろいろ取り揃えています！

当院に限らず、がんで治療や療養をされている(されていた)、患者さん・ご家族が対象です。

日頃の悩みを自由に語り合える場です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

お問い合わせ TEL 06-644-33-446(代) (平日:9:00～17:00)

2階 あったかサポートセンター内 がん相談支援センター