

## リラクゼーションと語り合いの会

のご案内

患者サロンは、患者さんやご家族の方同士が、気軽に語り合い交流できる場です。  
リラックスした時間を過ごしてみませんか？

ヨガ体験  ○女性限定○

日程	テーマ	担当	持ち物など
4月27日(月)	「頑張らない・比べない・休んでいい」	ヨガ 講師	<ul style="list-style-type: none"> <li>動きやすい服装</li> <li>大きめのバスタオルまたは、ヨガマット</li> <li>水分（ふたの閉まるもの）</li> </ul>
6月22日(月)	「いま、ここを意識する」		
10月22日(木)	「寒暖差からくる不調をやさしく整える」		
12月7日(月)	「外へ向かう気持ちを、少し内側へ」		
2027年 1月18日(月)	「深い呼吸とともに、気持ちよく伸びる」		

フラダンス体験 

日程	担当	持ち物など
8月27日(木)	フラダンス講師	<ul style="list-style-type: none"> <li>動きやすい服装</li> </ul>
11月19日(木)		<ul style="list-style-type: none"> <li>水分（ふたの閉まるもの）</li> </ul>
2027年 3月11日(木)		※安全のため、靴を脱いで靴下または、裸足での体験になります。

時間：14:00～15:30（後半30分語り合い）

会場：本館3階 講堂

対象：当院に通院中の患者

参加費：無料

申込み：事前予約制（直接または電話でお申し込みください）



【お問合せ先】

栃木県立がんセンター がん相談支援センター  
電話028-658-6484（直通）平日8:30～17:00