



# 乳がん患者サロン

# おひさま 12/14

# (水)

## リラックスヨガと

## おしゃべり会

### ●日 時●

2016年12月14日(水) 10:00~12:00

医療センター 2階 第2会議室

10:00~イスでヨガ(NYOGA インストラクター)

11:00~おしゃべり会

### ●参加費●

200円(1回のみ参加も大歓迎です)

★予約不要です。時間内出入り自由! お気軽ご参加ください

### ●参加していただける方●

川口市立医療センターで治療を受けている(受けた)  
乳がん患者さんとそのご家族

※お子様連れもOKです

※治療中の方はご自身の体調を考慮の上ご参加くださいね

### ●動きやすい服装で参加してください

### ●飲物等を各自ご用意ください

**おひさま**は川口市立医療センター内の乳がん患者サロンです。乳がん患者が正しい情報を得て知識を高め、お互いの情報交換の場として、また親睦を深める為の会です。

今回はやさしいヨガを一緒に楽しみましょう~

イスに座ったまま、呼吸に意識しながらマイペースでゆっくり動きます。短時間でも不思議とカラダとココロがすっきり! インストラクターも乳がん体験者です。

みんな乳がん体験者です。ワイワイおしゃべりしながら、楽しいひと時を過ごしましょう! ご一緒に楽しく、おひさまのように明るく過ごしましょう♪ 次回は2/8水「薬について」

★運営を手伝って下さる方を募集中です! お気軽にお声かけください★

### ★お問い合わせ★

川口市立医療センター総合相談室・がん相談支援センター 担当/西内(にしうち)・中根(なかね)

電話/048-287-2525 時間/10:00~17:00