

乳がん患者さんのための ヨーガセラピー

◎日 時：

第4回目：平成28年2月21日（日）

第5回目：平成28年3月27日（日）

※ヨーガセラピーの後、患者さん同志の
「おしゃべり会」を開催予定です。
「おしゃべり会」のみの参加も可能ですので、
ご参加お待ちしております♪

時 間：10：00～10：40（前半）

10：45～11：30（後半）

※前半と後半の間に5分間の休憩を設けます。

※後半は少し動きの多い内容となります。

場 所：福井赤十字病院

栄養管理棟3階 講堂

定 員：各回、40名予定（先着順）

受講料：無料

準備物：敷物（バスタオル・タオルケット等）、
動きやすい服装、水分（飲み物）

講 師：齊藤 素子 先生



☆☆こんな先生です☆☆

- ◇富山医科薬科大学医学部卒業後、
消化器外科・乳腺外科医として活躍
- ◇2008年アメリカに渡り、全米ヨガアライアンス300時間認定ヨガセラピストの資格取得後、同協会500時間認定ヨガインストラクターの資格を取得
- ◇2011年より週末を中心に市内のヨガスタジオでクラス開催中
- ◇2015年4月より福井赤十字病院非常勤医師

申込み・お問い合わせ◆

福井赤十字病院 がん診療センター

TEL：0776-36-3673（直）

（平日8：30～17：00）

※本講座は心身のリラックスを目的としています。
※体調など心配のある方は、主治医・かかりつけ医にご相談ください。