

がん患者サロン ひまわり  
**ヨガ教室のお知らせ** (Zoom配信+現地)  
椅子に座って行いますので  
お気軽にご参加ください!

参加  
無料

身体をのばし、ゆっくりとした呼吸で  
リラックスすることで気持ちが楽になり、  
よく眠れる効果があると言われるヨガを  
体験してみませんか？

対象者：がん患者（経験者）さん・ご家族

市立旭川病院以外の方でも参加可能です！

開催場所：市立旭川病院

開催方法：Zoom配信+現地

Zoomを使用した  
ことがない方でも  
ご相談ください！

(状況によってZoom配信のみの場合もあります)

開催日時：毎月第2 水曜日 (変更の可能性あり)

13:30~14:00

(予定開催日 4/12・5/10・6/14・7/12・8/9・9/13・10/11・  
11/8・12/13・1/10・2/14・3/13 )

申込方法：事前予約が必要です (開催2日前まで)

電話またはメールで 氏名・電話番号・  
メールアドレスをお知らせください

問い合わせ先：市立旭川病院 がん相談支援センター

TEL (代) 0166-24-3181

E-mail : [gansodan@ach.hokkaido.jp](mailto:gansodan@ach.hokkaido.jp)

