

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

