



乳がん患者さんの  
ための

# ヨーガ セラピー

日時

4月15日(日) 5月20日(日)

6月24日(日) 7月16日(月・祝)

8月12日(日) 9月30日(日)

10:00~11:30

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）

場所

福井赤十字病院 栄養管理棟3階 講堂

## 講師紹介

### 齊藤 素子先生

- ◇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

## ヨーガセラピー

### スケジュール

- [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。  
前半はお話しを多めに取り入れながら、後半は少し動きを増やした内容となります。お体や体調に合わせて見学等もできます。

## 終了後

### 患者さん同志の おしゃべり会

※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♪

※本講座は心身のリラクセ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。

担当

お申込み  
お問い合わせ

福井赤十字病院 がん診療センター

0776-36-3673(直通)(平日:8:30~17:00)



\* 乳がん患者さんのためのヨーガセラピー・おしゃべり会の  
参加申し込み

事前に FAX いただくか、  
外来・病棟へご持参ください

※  にチェックをお願いします。

第 1 回目：4 月 1 5 日（日）： 参加する  参加しない  未定

第 2 回目：5 月 2 0 日（日）： 参加する  参加しない  未定

第 3 回目：6 月 2 4 日（日）： 参加する  参加しない  未定

第 4 回目：7 月 1 6 日（月・祝）： 参加する  参加しない  未定

第 5 回目：8 月 1 2 日（日）： 参加する  参加しない  未定

第 6 回目：9 月 3 0 日（日）： 参加する  参加しない  未定

参加者ご氏名	生年月日	/	/
住所	電話	(	)

\* 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♪

参加申し込みの提出先

がん診療センター がん相談窓口（がん相談支援センター）先進中央棟 1 階  
・各診療科外来・病棟など

FAX：0776-36-0240

※お電話でも申し込み受け付けています。

TEL：0776-36-3673（直通）