



女性のがん患者さんの  
のための

# ヨーガセラピー



**日時** 10月14日(日)  
(10月の企画に関しましては別紙の案内をご覧ください)

11月18日(日) 12月23日(日)

平成31年1月20日(日) 2月3日(日)

3月24日(日) 10:00~11:30

**場所** 福井赤十字病院 栄養管理棟3階 講堂

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(前半)]

※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。  
体調に合わせて見学等もできます。

## 終了後

### 乳がん患者さん 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♪  
乳がん看護認定看護師も参加します！！

※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。

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)



\*女性のがん患者さんのためのヨーガセラピー・おしゃべり会  
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7回目：10月14日（日）：□参加する □参加しない □未定

第8回目：11月18日（日）：□参加する □参加しない □未定

第9回目：12月23日（日）：□参加する □参加しない □未定

第10回目：1月20日（日）：□参加する □参加しない □未定

第11回目：2月3日（日）：□参加する □参加しない □未定

第12回目：3月24日（日）：□参加する □参加しない □未定

<u>参加者ご氏名</u>	<u>生年月日</u>	<u>/</u>	<u>/</u>
<u>住所</u>	<u>電話</u>	<u>(</u>	<u>)</u>

\*ヨーガセラピーの後、乳がん患者さん同志の「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）