

NPO法人 ふじのくに乳がん交流サロン主催

乳がんサポートコミュニティ「あかりて」 おしゃべり交流会

第9回

今回は乳がん体験者のためのゆる～いヨガ

優しいポーズを行いながら、身体の隅々にゆったりと呼吸を巡らせます
今日の身体・心と向き合い、自分のためだけにヨガをする時間を楽しみましょう

難易度★☆☆



[日時] ▶▶▶ 1月25日(土) 11:00～13:00
※11:00から会場内で受付

[会場] ▶▶▶ ウェルピア長泉
2階 多目的室2

体験してみませんか？

※ 参加費無料

ヨガ未経験の方、身体が硬い方、
運動が苦手な方でも大丈夫！

今回は椅子を使って行うのでヨガマットも不要です

お申込みは
二次元コードから



※申込み締め切り
1月24日(金)まで

お問い合わせ : sizu.bcsup@gmail.com (代表 正木)

【ウェルピア長泉】

住所: 静岡県駿東郡長泉町納米里549

※会場となる部屋は、時間前に入室できません

早くお越しになった場合は、受付開始時間まで館内などでお待ちください

【駐車場】

ウェルピア長泉駐車場(料金無料)をご利用ください

【持ち物】

水分補給できるもの、汗拭きタオル、バスタオル、室内履き（スリッパ可）、
筆記用具

【服装】

締め付けのない動きやすい服装でお越しください（スカート・ストッキング不可）

※体調に不安がある方や術後間もない方は、主治医にご確認のうえご参加ください

※NPO法人の事業です。静岡がんセンターへのお問い合わせはご遠慮ください。



【おねがい】

- ① 感染予防の観点から、飲食の提供はございません
 - ② 治療中の方も参加します
- 香りの強い柔軟剤や整髪料・香水の使用はお控えください

次回の交流会は、2月22日（土）開催予定です