


# ストレスマネジメント

～からだところろを整える～

臨床心理士より、呼吸法・自律訓練法・マインドフルネスを  
とり入れた、からだところろをリラックスさせる方法を学びます。  
ゆったりとした時間を体験してみませんか。

時間：11時～11時30分

場所：四国がんセンター  
患者・家族総合支援センター   
憩いのひろば

対象：がん患者さんやご家族

定員：20名程度

\* 開催日 \*



4月 24日 (水)

11月 13日 (水)

6月 19日 (水)

1月 22日 (水)

《主催・問い合わせ》  
四国がんセンター 患者・家族総合支援室  
TEL：089-999-1209