


がんと心

# ストレスマネジメント

～からだところろを整える～

心理療法士より、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？

日時：2021年 **1**月 **19**日（火）  
**14**時 **00**分～**14**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：当院に入院中の患者さん

人数：10名程度

参加費：無料



※新型コロナウイルス感染症の状況により開催を中止する可能性があります。  
ご確認の上、必ずマスクを着用してご参加ください。

《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