

# ストレスマネジメント

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、からだところをリラックスさせる方法を学びます。  
アロマの香りに癒されながら、  
ゆったりとした時間を体験してみませんか？

日時：2023年 1月 27日 (金)  
11時 00分～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：外来患者さん・ご家族・一般の方  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今回の対象者は  
入院患者さん以外とさせていただきます。

人数：先着8名 (事前申し込み制)

参加費：無料

みんなで  
リラックスしましょう♪



お申込み方法が変わりました！

裏面の『イベントに参加されるみなさんへ』を必ずお読みいただき、  
下記のいずれかの方法で事前にお申込みください。

QRコード  
(参加申込みフォーム)



＼『四国がん 暖だん』で検索／

①暖だんの窓口 ②電話 ③暖だんホームページ ④QRコードから⇒

※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場合があります。予めご了承ください。

《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



# イベントに参加されるみなさんへ

暖だんでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、感染予防対策に取り組み、皆様に安心してご利用いただけるよう準備を行っております。

## イベント参加時のお願い



不織布マスク  
の着用をお願いします



手指消毒  
にご協力ください



検温時に37.5度以上  
ある方はご参加  
いただけません



来館時に  
利用者カードへの  
ご記入をお願いします

## ご参加をお控えください

参加をご遠慮いただく  
場合がございますので  
ご相談ください



発熱・咳・全身倦怠感  
頭痛・味覚嗅覚障害  
などの症状がある方



感染者と濃厚接触  
の可能性のある方



待機期間内の方



7日以内に県外への往来が  
ある方は、参加前に下記の  
連絡先までご相談ください

皆様のご理解・ご協力のほど  
よろしくお願ひいたします。

ご不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。

【連絡先】 四国がんセンター 患者・家族総合支援室 暖だん

電話番号:089-999-1209 / 平日8:30~17:15



2022年度

