

ストレス マネジメント

～からだとところろを整える～

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。

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 **5月30日(火)**
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 **暖だん**
憩いのひろば



対象：外来患者さん・ご家族・一般の方
(四国がんセンターを受診されていない方も
ご参加いただけます)

参加費無料

お申し込み方法はこちら



『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 → QRコード
(参加申込みフォーム)

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。



※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



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

皆様のご理解・ご協力のほど
よろしくお願いいたします。

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



2023年度

