

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。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：2024年 **1**月 **24**日（水）
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
(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

アロマの香りで
リラックス～



イベントに参加されるみなさんへ

暖だんでは、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



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



作成日2023年6月