

がんと心

# ストレス マネジメント

～からだとこころを整える～

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：2024年 5月 29日 (水)

11時 00分～11時 30分

場所：四国がんセンター 暖だん  
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

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、  
ご理解の上、ご参加ください。

# 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2024年4月