

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。

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：2026年 2月 3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：患者・家族

（テーマに興味のある方どなたでも）

参加費：無料





# 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

## ご参加をお控えください



発熱・咳  
全身倦怠感・頭痛  
などの症状がある方



自宅療養期間の方

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



管理番号202406

