

がんと心

ストレスマネジメント

臨床心理士より、呼吸法・自律訓練法をとり入れた
体と心をリラックスさせる方法を学びます

～ ゆったりとした時間を体験してください～

* 年間開催予定

開催日	4月 18日 (火)	11月 8日 (水)
	5月 9日 (火)	12月 13日 (水)
	6月 13日 (火)	1月 10日 (水)
時間	11時 ~ 11時 30分	13時 30分 ~ 14時

※事情により日程が変更になる場合があります

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 : がん患者さんやそのご家族

定 員 : 20名程度

《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