


# ストレスマネジメント

～からだところろを整える～

臨床心理士より、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。ゆったりとした時間を体験してみませんか。

**\* 開催日時 \***

開催日	4月 24日(火)	10月 10日(水)
	5月 15日(火)	11月 21日(水)
	6月 26日(火)	1月 23日(水)
	7月 10日(火)	2月 20日(水)
	時間	<b>11時 ~ 11時 30分</b>

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

