

第36回 西多摩がんサロン

ハローライフ カフェ

参加費
無料
事前申し込み
必要

がん患者さん同士でお話しませんか？

「ハローライフカフェ」は、がん患者さん・ご家族の交流の場で
同じ経験をしている方々で語り共有することで、
気持ちが少しでも楽になれる場所になればと考えています
皆さんでゆっくりお話ししましょう

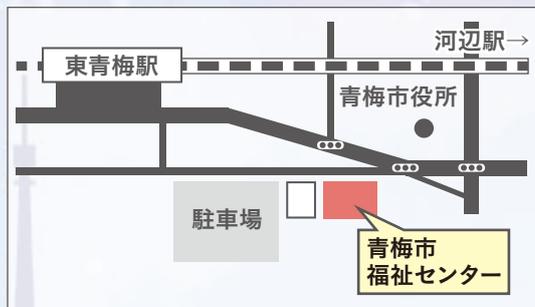
お申込みはこちらから



<https://halo-life.org>

ハローライフ 青梅 検索

● ミニ講座：マインドフルネスを体験
ハローライフ 細野健（精神保健福祉士、公認心理師）
がんの治療を終えたあとも、不安やストレスは思いが
けず続くことがあります。気づかないうちに心が張りつめ
ていたり、眠れない夜を過ごしたり。そんな揺れる心に静
かに寄り添ってくれるのが、マインドフルネスという心の
練習法です。呼吸や五感にやさしく意識を向けながら、
自分自身をいたわる時間を一緒に体験してみましょう



東京都青梅市東青梅1-177-3 (JR東青梅駅 徒歩約5分)
※ 駐車場あり (無料) 駐車券をお持ち下さい

2025年
7/19 (土)

14:00~16:30 (途中入退出可)

前半30分ミニ講座、後半1時間30分サロンタイム

会場：青梅市福祉センター第4集会室

- 対象：がん患者さん、そのご家族 (定員：20名程度)
これから治療する方、再発をご心配されている方、家族が心配な方
など、がんでお悩みの方なら誰でもご参加いただけます。
- 受付：電話・メールまたはホームページから、
「お名前」「電話番号」をお知らせ下さい。
定員に達した場合、事前に締切場合がございます。



NPO法人ハローライフ (東京都青梅市富岡)
東京都西多摩地区において、がん患者さん・ご家族の、
生活面や精神面のサポートを行っています。
代表：細野健 (精神保健福祉士・公認心理師)

※特定の治療法・薬・健康食品などの推薦は行いません。また宗教・政治活動等への勧誘も行いません。
お申込みでお預かりする個人情報は、ハローライフの活動の連絡のみに使用させていただきます。
またサロン内でお話される個人的な内容は他言致しません。