

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す。同じ経験をしている方々で語り合い共有することで、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。皆さんでお茶を飲みながらゆっくりお話ししましょう。

第10回 西多摩がんサロン

ハローライフ カフェ

ミニ講座

気持ちを静める「立禅」を学ぶ

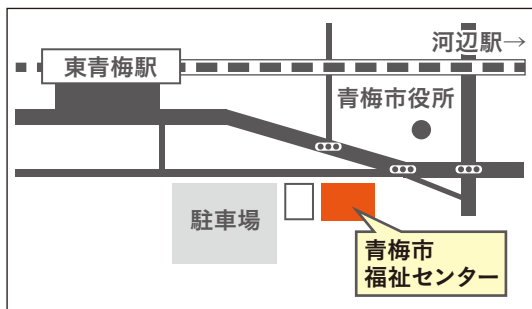
参加費
無料

事前申し込み
必要

ミニ講座

気持ちを静める「立禅」を学ぶ りつぜん 理学療法士 高杉 栄さん

「立禅」はその名の通り立って行う禅のこと（座ってやるのが座禅ですね）。もともとは武術の鍛錬方法ですが、誰でもできるシンプルな健康法として注目されています。心・身体・呼吸を整えリラックスすることで、自分の持つ能力を発揮しやすい心身になることを目指します。理学療法士でリハビリテーションの専門職である高杉さんと一緒に、みなさんで実際に立禅をやってみましょう。



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

2019年

6/15 (土)

14:00~16:30 (途中入退出可)

前半40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5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：メールまたは電話にて「ハローライフカフェ参加希望」として「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。

ハローライフ (NPO法人申請準備中)

東京都青梅市を中心に、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につながる活動を行う。東京都青梅市富岡2-671-2 代表：細野健 (社会福祉士)

※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、NPO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。