

心と体を癒す

マインドフルネス

呼吸法 2019年度

日時 第3水曜日 13時～14時

2019 : 4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、

9/18、10/16、11/20、12/18

2020 : 1/15、2/19、3/18

場所 聖路加国際病院本館2階
トイスラーホール

対象 どなたでもご参加頂けます
(患者さん・ご家族・職員)

マインドフルネスとは、過去や未来にとらわれず、いま・この瞬間にマインド(心)を戻すことでストレスを緩和するアプローチで、その効果から世界の医療現場で実践されています。

お問い合わせ 聖路加国際病院 相談支援センター

T E L : 03-5550-7098

E M A I L : survivorship@luke.ac.jp



マインドフルネス・ヨガ 2019年度

●第1火曜日 18:30~19:30 (18:00開場)

場所：大村進・美枝子記念 聖路加臨床学術センター 2階 3210教室

※タリーズコーヒー築地聖ルカ通り店が1階にある建物です

2019年 4/2、5/7、6/4、7/2、8/6、9/3、12/3、

2020年 1/7、3/3

(※11月と2020年2月は会場の都合でお休み)

定員：40名

●第3水曜日 14時10分~15時10分

場所：聖路加国際病院 本館2階トイスラーホール

2019年 4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、

10/16、11/20、12/18

2020年 1/15、2/19、3/18

定員：15名

いずれも

●対象者：当院でがん治療を受けている方（治療後も含む）

●料 金：1,500円（税込）/回

●参加方法：完全予約制

予約は下記にご連絡いただくか研修会でスタッフにお声がけください

●参加には当院担当医の許可が必要になります。状態の安定しない方、骨折など危険が高い方はお控え頂く場合があります。

ご入院患者様の場合、点滴や酸素投与などの処置中はお控え頂いております。

●マットは会場で準備します。お着替えと水分をご持参ください

お問い合わせ 聖路加国際病院 相談支援センター

TEL : 03-5550-7098

E-Mail : survivorship@luke.ac.jp

