

令和 **6** 年

東京女子医科大学附属足立医療センター  
乳がん患者さんのための

# NYOGA ヨガ教室

昨年から乳がん患者さんのためのヨガ教室を再開いたしました。今年度も 2024 年 5 月よりヨガ教室を開催します。乳がん体験者のインストラクターと一緒に座りながらできるヨガをしてみませんか？ ヨガ教室の後には短時間で懇談会も開催しています。まわりに乳がん体験者がいなくて相談できる人がいないなど、日ごろの困りや悩み・不安などお話ししていただけます。

## 開催日

2024/5/28 (火)  
2024/7/23 (火)  
2024/9/24 (火)  
2024/11/26 (火)  
2025/1/28 (火)  
2025/3/25 (火)

## 時間

**14 : 00 ~ 15 : 30**

○ヨガ 14 : 00 ~ 15 : 00  
○懇談会 15 : 00 ~ 15 : 30

参加費は  
無料です

## 場所

**3** 階面会ラウンジ

※場所は変更になる可能性があります



## 申し込み

**QRコードよりお申し込みください**

QRコードでのお申し込みが難しい場合は、乳腺外科外来設置の申し込み用紙にご記入いただき、3階の外来化学療法室にお持ちください。また、お問い合わせは3階外来化学療法室までお越しください。



注意事項: 参加当日は事前に体温測定をしていただき、**37.0 度以上ある場合は参加をご遠慮いただきますようお願い申し上げます。原則マスク着用で行います。**

動きやすい服装でお越しください。また、水分補給できるようお飲み物をお持ちください。

急な開催中止や会場変更などは当センターホームページにてお知らせいたします。ご来院前に必ずご確認ください。\*キャンセルや遅刻の連絡は不要です。