

来てみて話そ  なごみ庵

ご好評につき継続開催中！

臨床心理士と行う

# マインドフルネス

安らぎへと導かれる 1 時間の瞑想エクササイズ

## マインドフルネスとは？



不安やストレスへの対処法を身につけるための、心をほぐすトレーニングです。病気による不安やストレス・痛みの軽減に役立ちます。

不安

痛み

ストレス

日時：2017年 9月 11日(月)  
14時30分～15時30分

【会場】大垣市民病院 2病棟1階 会議室  
(よろず相談前通路を西へ)

【対象】当院受診の患者さん、ご家族の方

- 開始時間厳守。途中入場はできません。
- 椅子に座って行います。
- リラックスできる服装でご参加ください。

医療ネットワークセンター内 緩和ケアセンター

☎ 0584-81-3341 (内線) 6187

<http://www.ogaki-mh.jp/nagomi/>