

来てみて話そ  なごみ庵

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

H30年度 年間開催予定

4月23日(月) 14:00~	10月22日(月) 14:00~
5月21日(月) 14:00~	11月12日(月) 14:00~
6月25日(月) 14:00~	12月10日(月) 14:00~
7月9日(月) 14:00~	2019年 1月21日(月) 14:00~
8月27日(月) 14:00~	2月25日(月) 14:00~
9月10日(月) 14:00~	3月11日(月) 14:00~

【会場】大垣市民病院 3病棟 10階 会議室  
(なごみ庵 西)

【対象】当院受診の患者さん、ご家族の方

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/>