

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

31年度 上半期開催予定表

4月22日(月)14:00～

5月20日(月)14:00～

6月24日(月)14:00～

7月 8日(月)14:00～

8月26日(月)14:00～

9月 9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

※開始時間厳守・途中入場はできません

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/>