

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

【重要】新型コロナウイルス対策について

新型コロナウイルス感染の拡大防止のため、当面下記の対応をさせていただきますので、ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

1. ご参加は『**事前予約制**』となります。
2. ご予約時及び開催当日に、**健康チェック**を実施させていただきます。
3. 会場での**検温・マスク着用・手洗い・換気**にご協力お願いします。
4. 当日**体調不良**と判断された方は参加をお断りいたします。
5. 当院の通院・入院歴のある方、またはそのご家族の方に限らせていただきます。
6. ご予約のお申し込みは、**12月7日まで**にお願い致します。

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

開催要領

日程

2020年 12月14日（月）

時間

14:00～15:00

会場

大垣市民病院 1病棟3階 会議室

※開始時間厳守・途中入場はできません

ご予約・お問い合わせ

医療ネットワークセンター内 緩和ケアセンターまたはなごみ庵まで
注：なごみ庵は月・火・木12:30～16:30

TEL

0584-81-3341(内線)6187