

来てみて話そ



がんサロンなごみ庵

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・換気にご協力をお願いします。
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、開催日の1週間前までをお願いします。

## 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。



### 開催要領

日程

毎月第4月曜日(イベントカレンダー参照)

時間

13:30～14:30

対象者

がん患者さん(当院通院歴有り)及びご家族

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

よろず相談・地域連携課内

がん相談支援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)6174