

来てみて 話そ

がんサロンなごみ庵



臨床心理士と行う

《申込みフォーム》



# 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、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

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

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

## 感染対策について

感染防止のため、下記の対応を継続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。

- ご参加は予約制を継続します。
- 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。
- 会場での検温にご協力お願いします。
- 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。

※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。

## ご予約・お問い合わせ

医療ネットワークセンター内 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～金曜日 10:00～15:00

TEL 0584-81-3341(内線)6174