

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、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

## 令和元年度 下半期開催予定表

11月11日(月)14:00～

12月 9日(月)14:00～

1月20日(月)14:00～

2月17日(月)14:00～

3月 9日(月)14:00～

**【会場】 2病棟1階 会議室**

**【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/>