



HIDAMARI

乳がん患者会のご案内

“陽だまり”



同じ経験を持つ方々と、一緒にお話しましょう！下記の日程で、行います。

事前の申し込みは不要です。当日、直接会場にお越し下さい。

参加費は、今回は無料です。(会場の利用規約により)

磐田病院以外に通院している方でも、参加OKです。

※ **注意事項** 事前に検温して、当日はマスク着用をお願いします。

※個人のプライバシーに関する事は、口外しないように気配りしましょう！



第70回 ヨガセラピー



ヨガ・セラピーを体験してみませんか？

ヨガ・セラピーとは 伝統的なヨガをもとに 改良された健康増進のためのセラピーです
術後の腕の動きが気になる方 薬の副作用で関節が痛む方 便秘や不眠など
ご自分の悩みに向き合い 簡単な体操 呼吸法で身体だけでなく心も整えていきましょう

日時: 2025年4月20日(日) 10:00~

場所: 組合健康福社会館 (iプラザ) 研修室 (2階)

磐田市国府台57-7 TEL0538-37-4824

- ヨガマット (ない方はバスタオル) をご持参下さい
- 当日は、動きやすい服装でお越し下さい
- タオル・飲み物等は各自で自由にご持参下さい

どうぞ皆さん お気軽にご参加ください お待ちしています！



HIDAMARI

2025年 開催日程のご案内

日時: 4/20・9/21・12/14

第2または第3 日曜日の開催となります。

場所: 外部会場 (開催月により異なります。)

※都合により、開催日程・内容等が変更される場合もありますので、ご了承下さい。

問い合わせ先 : 陽だまりの会 090-4119-0295 (大庭)

090-3454-2947 (村田)

平日 午前10時~17時までの間をお願いします。

外来の掲示板・ホームページにて、開催詳細のちらしを紹介いたしますので、ご覧ください！