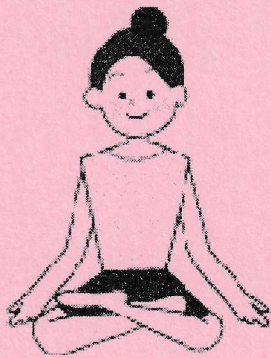


乳がん経験者のためのヨガと

生き方を考える講座



乳がんと診断された方には、再発の不安とともに、腕の上げ下げなど日常生活を送る上で様々な問題が生じてくる場合があります。

今回は自らも乳がん経験者である講師と一緒にヨガとアーユルヴェーダを通じて心と体の強ばりを柔らげる方法を学び、乳がん経験者同士の語り合いの場とします。

日時：平成30年1月19日（金） 午前10時～12時

1月26日（金） 午前10時～12時

2月16日（金） 午前10時～12時

場所：園田公民館 2F 和室

定員等：乳がんと診断された女性20人（先着）

（手話通訳などが必要な方は事前にご連絡ください）

申込み先（連絡先）：尼崎市立園田公民館 尼崎市食満2丁目1-1

電話 6491-5496 FAX6497-3035

申込受付：12月4日から（電話、FAX、または直接来館）

持ち物：バスタオル又はヨガマット、動きやすい服装、水分補給品

ヨガ講師：村邊 美幸さん

インド政府公認ヨガインストラクター

乳がんヨガインストラクター

日本アーユルヴェーダ学会認定

主催：乳がん経験者の為のヨガ、生き方を考える会・園田公民館

（公民館は、学びを通して人と人が手を結び大きな輪となり地域の力となることを応援します）