



簡単いすヨガ

～がん経験者のご家族のためのヨガ～

広島県がんピアサポーター
(一般社団法人BCY認定インストラクター)
柴田 妃都美

交流会
あります

がん経験者とそのご家族のためのヨガを実施します。
呼吸に寄り添う、やさしい時間。
椅子に座って、心と体をほぐす がんばらないヨガで、
ほっとひと息つきませんか。

◆開催日:令和8年3月18日(水)

◆時 間:ヨガ 14:00～14:40

交流会 14:40～15:00

◆会 場:新東棟2階 研修室(今回はオンライン開催はありません。)

◆対 象:がんを経験された方やそのご家族

◆参加費:無料 ※事前申し込みが必要です

◆申し込み方法:

3月16日(月)までにQRコードからお申込みください。



もしくは下記メールか電話で①参加者名 ②連絡先 ③参加方法
をお知らせください。(事前に質問があればご記入ください。)

◆お問合せ・申し込み:メールアドレス hphkansouc@hpho.jp
県立広島病院 がん相談支援センター(082-256-3561)

〈切り取り〉

QRコード/電話/メールでのお申込みが難しい方は、この用紙をご記入の上、がん相談支援センターへ提出してください。

氏名	TELまたはメールアドレス	参加方法
ご氏名		会場参加
ご氏名		会場参加

事前に質問したい内容があればご記入ください。