

リラクセーション教室 のお知らせ

からだをほぐして、こころもほぐしましょう

リラクセーションって？

「からだ」へのアプローチで、ストレスによる緊張を和らげる方法です。

この教室では、“呼吸法”と、緊張させた状態から一気に力を抜くはずみでリラックスした状態を作る“漸進的筋弛緩法”をおこないます。

いつ・どこでやっているの？

場所：8F患者サポートセンター

日時：毎月第2・第4水曜日 11：15～12：00 (45分)

*前半はストレスについての講義、後半はリラクセーションの実践です。

誰が参加できるの？

当院に通院・入院している患者さんとそのご家族です。

予約は必要？

予約は不要です。お気軽にご参加ください。



本ポスターに関するお問い合わせは精神腫瘍科まで