



がん患者サロン ポレ*ポレ

がん患者さんのご家族の会です

日時:1月9日(水)

13:30~15:00

場所:北海道医療センター 5階 第2会議室



テーマ:ストレッチでほっと一息
体の中からあったまろう

椅子に座りながら出来る腰・肩こり体操

講師:理学療法士

佐藤 由奈 さん



体操した後に集まった方
同士でお話しをしてみませんか
他の方のお話しを聞いて
みたり話をしてみる事で
心が軽くなること
があるかもしれません