

きぼうの虹 通信 №26 2019年7月号

発行責任者:代表理事 椎名美恵子



2019.4.17(水) きぼうの虹 カフェ 「座ってできるヨガ」



■4月17日(水) 18:00~19:30、墨田区役所31会議室で、竹内講師を迎え、7名参加で行いました。

■床にシートを敷いて『座ってできるヨガ』を行いました。
手・足を伸ばしたり、広げたり、呼吸を整えることなどをしましたが、ヨガを通し、自分の身体の様子を感じることができました。一人ひとりが、身体の変化に関心を持つ、よいきっかけになりました。

■ヨガの前後には、参加者の皆さんの近況報告行い、充実した時間を過ごしました。

**NPO法人がん患者サポート研究所
きぼうの虹事務局;向島2-10-5-1階**

お問合せ、参加申込は、きぼうの虹事務局:相澤・田中までお願いいたします。



「NPO法人がん患者サポート研究所きぼうの虹」は、がん患者さんが「診断されたときから自分らしく生きる」ことを応援するために結成された当事者を含む区内の保健師・看護師・介護保険事業所職員等による団体です



2019.6.15(土) きぼうの虹カフェ 「フリースーク」

■6月15日(土) 10:00~11:30、墨田区役所の31会議室で開催しました。

■きぼうの虹企画の「きぼうの虹かるた」用の健康やがん治療・予防に関する文を色々を作ってみました。このかるたは今後のカフェで活用していきたいと考えています。ぜひ、お楽しみに!

次回の「きぼうの虹カフェ」は!

■ミニ講座「患者家族の体験談」

開催日:8月21日(水)

時間:18:00~19:30

会場:墨田区役所3階 第31会議室
(墨田区吾妻橋1-23-20)

※夜間通用口よりお入りください

参加費:無料

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

※お問合せは電話、ファックス、メールでお願いします。

TEL 03-3626-2317

FAX 03-3626-2318

E-Mail:info@fresca-mike.com



「NPO法人がん患者サポート研究所きぼうの虹」の活動は、笹川保健財団の助成を受けて行っています