



ガン生還者のお話と

癒しのヨガ

女性特有のガンを経験された2人の講師が、ガンの症状と手術、回復の過程などについてお話しします。基本の呼吸法を正しく身につけるヨガの体験（椅子に座ったまま）もあります。



受講無料

定員30人

令和3年11月6日(土)

14:00~16:00

場所

市民会館1階 アマランス「研修室」

講師

福浦 さゆり さん (ガン生還者に学ぶ会 代表)
山田 純 さん

(元看護師・ルーシーダットン【タイ式ヨガ】指導者)

【申込方法】 電話か窓口、市民会館ホームページ専門フォームから

【申込締切】 11月5日(金) ※ただし、定員に達し次第、締切

【無料託児】 1歳~就学前までのお子様の託児を希望されるかたは10月30日(土)までにお申し出ください。

【お申し込み・お問い合わせ先】

長崎市男女共同参画推進センター アマランス

TEL: 826-0018 FAX: 826-2244

<http://ngs-shiminkaikan.jp/> 長崎市民会館で検索!

