



「ふれあい」だより

○6月の「ふれあい」を開催しました

今月は「身体を動かそう」をテーマに古家理学療法士が話をしてくれました。後半は一緒に身体を動かしながら、背骨のバランスや可動域を伸ばす方法について学びました。



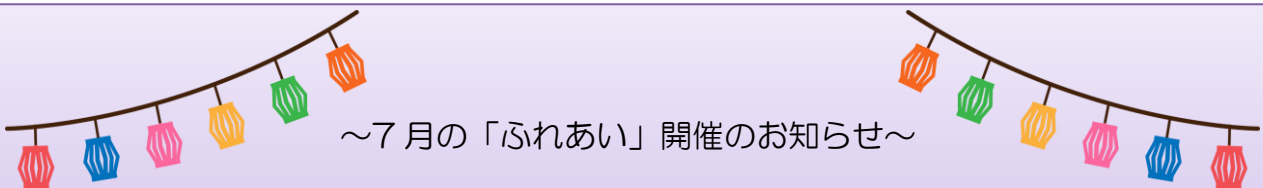
座ったままの姿勢から軽く動いた程度ですが、汗ばんで体がほぐれました！

身体を動かすと気持ちがいいですね。あなたは椅子から片足で立ち上がれますか？

○次回のお知らせ

7月の「ふれあい」はフリートークです。同じ経験をした仲間と話をしてみませんか？
がんサロン「ふれあい」は、がん患者さんとその家族が集まって気持ちや経験を分かち合える場所です。初めての方も大歓迎！あなたの参加をお待ちしています。

途中参加、途中退室も自由なので、どうぞお気軽にご参加ください。もうすぐ七夕なので、願いを込めた催しも予定しています。



～7月の「ふれあい」開催のお知らせ～

日時：7/3（金）14：00～16：00

場所：第5会議室（この掲示板の裏側の部屋）

フリートーク・七夕の会