

♥女性がん体験者の笑顔のために♥

# なでしこ yoga

～がんになってからの QOL 向上をめざして、楽しくヨガをしませんか？～

♥ 「なでしこ yoga」どんなヨガ？…がん治療中・後の副作用等でつらくなった心と身体を、ゆっくりとほぐしていく♥ **優しいヨガ**♥ です。～ヨガ初心者さん大歓迎！～

♥ ヨガ（約 1 時間位）の後には、自由参加のおしゃべりサロンもありますよ！

## ●日時・場所：

2019年 1月25日(金)13:30～16:30・6F 和室  
2月22日(金)13:30～16:30・6F 和室

●講師：のっち・ヨガインストラクター（乳がん体験者）

●会場：府中市市民活動センター プラッツ

●参加費：2000 円（初回のみ 1500 円）●定員：8名

◎参加申込み：メールアドレス (kayoyo0310@gmail.com)

・氏名（ふりがな）、がん種（例 乳がん）を明記の上、担当 みやざき迄

<会場地図> 府中市宮町一丁目 100 番地  
ル・シーニュ 5F,6F  
府中市市民活動センター プラッツ  
\*京王線府中駅下車：南口連絡通路すぐ



## 【持ち物】

- ★動きやすい服装  
(Tシャツ・ジャージ・靴下等)
- ★ヨガマット  
(\*スタジオ開催時のみ持参)
- ★汗ふきタオル
- ★お水！
- ★上着またはバスタオル  
(\*必要な方のみ：お休みポーズ時にかけるもの)

●府中市市民活動センタープラッツ 登録団体

「ピアサポートふちゅう なでしこおしゃべりサロン」

・問い合わせ、上記メール または 042-319-1420 (なでしこ薬局是政店 担当みやざき)