



第12回乳がん患者会「つながり」 患者だけの集い

日時：平成24年1月28日(土)
午後 1 時～3 時

場所：大阪厚生年金病院
第一&第二会議室
(2階泌尿器科外来の前)

内容：フェルデンクライスメソッド体験

～ 優しい動きでココロもカラダも軽くなる ～

ことばの指示を聞き、感じたままに動きます

動きを通して自らをどう整えるか学びます

無理なくゆっくり小さく動くことで、体の中の固めて

いるところや緊張しているところに意識を向けます

講師：上山 幸恵(うえやま ゆきえ)先生

看護師・保健師(健康運動指導士)として病院での勤務や、
健康づくり、子育て支援、介護予防などに携わったのち、
フェルデンクライスメソッドに出会い指導者となる

肩のあたりが楽になる動きを教わる予定です
椅子に座ってのレッスンです

楽な服装・かかとの低い靴でご参加ください

肩の力を抜いてほっとする時間、一緒しませんか？
運動経験がない方でも、大丈夫です♪

患者会に関する質問・お問合せは
こちらまでお気軽にどうぞ
osakatsunagari@hotmail.co.jp

