

ストレス マネジメント



～からだとこころを整える～

心理療法士より、呼吸法・自律訓練法・マインドフルネスを
とり入れた、からだとこころをリラックスさせる方法を学びます。

アロマの香りに癒されながら
ゆったりとした時間を体験してみませんか？



日時：2025年 9月 2日（火）
11時00分～11時30分



場所：四国がんセンター

患者・家族総合支援センター 暖だん
憩いのひろば



対象：患者・家族

（テーマに興味のある方どなたでも）



参加費：無料





イベントに参加されるみなさんへ

暖だんでは、感染予防対策に取り組み、皆様に安心してご利用いただけるよう準備を行っております。

イベント参加時のお願い



不織布マスク
の着用をお願いします



手指消毒
にご協力ください



検温時に37.5度以上
ある方はご参加
いただけません

ご参加をお控えください



発熱・咳
全身倦怠感・頭痛
などの症状がある方



自宅療養期間の方

皆様のご理解・ご協力のほど
よろしくお願ひいたします。

ご不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。

【連絡先】 四国がんセンター 患者・家族総合支援室 暖だん

電話番号：089-999-1209 / 平日8:30～17:15



管理番号202406

