学び舎
えひめ

がんと心

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：2026年 12月 17日（木）
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 dandan
憩いのひろば

対　象：患者・家族
（参加希望の方どなたでも）

参加費無料・申し込み不要







《主催・問い合わせ》 四国がんセンター　患者・家族総合支援室　暖だん　TEL：089-999-1209

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
よろしくお願いいたします。

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