

がん患者サロンを行いました。

運動

&

リラクゼーション



3月26日、28名の方にご参加いただき、理学療法士と一緒に

「♪上を向いて歩こう」「♪川の流れるように」の音楽に合わせて、ストレッチ・チューブ運動を行いました。その後、リラクゼーションとして、笑いヨガ・タッピングタッチのインストラクターのもと、心と身体の疲れをとる方法を体験しました。

参加者の方々が会話をはずませ、和気あいあいとした時間を持つことができました。

次回は、5月28日(月)を予定しています。

暑くなってきましたので、「頭皮ケアとシャンプーの選び方」をテーマに、毛髪技能士の方からお話を伺います。その後、参加者の方々が話し合える場として「交流カフェ」を行います。

がん患者さん・ご家族の方々のご参加をお待ちしております。