

がん患者サロンを行いました



3月末というのにまだ肌寒い気候の中、41名の方にご参加頂き「気功・太極拳で血液循環を良くし、体内エネルギーを活性化し、気力と活力をアップしよう」をテーマに患者サロンを行いました。

日本健康太極拳協会 師範の方のご指導の下、ゆっくりとした呼吸で心無にして(これがなかなか難しい…) 気功・太極拳を体験しました。



最初は真剣な顔で“少し緊張してるかな?”という面持ちでしたが、先生の声かけで肩の力がぬけ、約1時間ゆっくりと気持ちよく身体を動かす事ができました。

参加者からは「参考になる」と好評を頂き、「自宅でもできそうなので続けてみたいです」「体調が悪くなったり、呼吸が浅くなりがちな時は、深呼吸を意識して行う気功を生活の中に取り入れてみたい」と感想を頂きました。ご参加頂きました皆様、ありがとうございました。

次回のがん患者サロンは

5月27日(月) 14:00~15:30

テーマ:リラクゼーション(タッピングタッチと笑いヨガ)

皆様のご参加をお待ちしております

今年度は、個別相談をお受けする「アピランスケア サロン」も

予定しています

5月22日(水) 14:00~15:30

脱毛ケア・ウィッグ・頭皮チェック

ウィッグの展示・試着
脱毛・頭皮ケアの個別相談をお受けします。
予約は不要です。相談は無料です

