

# がん患者サロン 「やすらぎの会」のご案内

3月テーマ 「がん患者さんの語らいの会」

## マインドフルネス・瞑想を体験してみよう！

マインドフルネスとは、今この瞬間に意識を向けて、自分が感じている感覚・感情・思考など、現実をありのままに受け入れるトレーニング法のことです。集中力の向上やストレスの軽減などが期待されています。

患者さん同士が自由に語り合いながら、マインドフルネス・瞑想を体験してみませんか？  
どうぞお気軽にご参加ください。

どなたでも無料で  
ご参加できます

日 時

2026年

3月 23日（月） 13:30～14:30

場 所

名古屋医療センター

サービス棟1階 『やすらぎサロン』

サポート役

NPOミーネット ピアサポーターさん

名古屋医療センター

心理療法士 林 美千子

参加方法

事前申し込みは必要ありません。どなたでもご参加できますので、  
参加ご希望の方は、当日、やすらぎサロンまで直接お越しください。



※がん患者サロンの約束事

