

大阪市立総合医療センター

## がんサロン リラックスヨガへ参加される皆様へ

このたびは、がんサロン リラックスヨガへの参加申し込み、ありがとうございます。

参加いただくにあたり、お約束いただきたいことや、各自でご持参いただきたい物がございます。内容を確認いただき、ご理解のうえ参加いただきますようお願いいたします。

2回目以降は予約制になります。参加初日にスケジュール表にて予約してください。

開催初日:4月9日(第2木曜日)

時 間:前半 10:00 開始(集合 9:45) / 後半 11:30 開始(集合 11:15)

※各1時間程度のレッスンです。

場 所:都島センタービル1階 中会議室

### お約束いただきたいこと

- ・参加に関しては、必ず主治医の許可を得てください。
- ・体調の優れない時は無理をせず、欠席・休憩をしてください。
- ・欠席をされる場合は、必ず下記の連絡先まで、ご連絡をください。
- ・時間厳守でお集まり下さい。
- ・動きやすい服装でお越し下さい。(ヒートテック素材、ジーパン等の伸びないものは不可)
- ・更衣室、シャワー等はございませんので、ご了承ください。
- ・参加当日、ヨガ開始前にセルフチェックシートで体調の確認をします。

※たくさんの方が参加を希望されています。

無断欠席、遅刻をされる方は参加をご遠慮いただいております。

### ご持参いただくもの

- ・飲み物
- ・タオル
- ・バスタオル(必要時)
- ・ヨガマット(※貸出もございますが、ご持参いただくことをおすすめします。)
- ・着替え

連絡先:大阪市立総合医療センター  
緩和ケアセンター  
06-6929-1221(代表)