

マイペースヨガ



日本がんサ
ケアヨガ協会

6月2日(火)
8月4日(火)

ヨガで心身のリフ
レッシュを♪至福の
癒し時間をお届けし
ます！



NPO法人
シーウィズ

10月22日(木)
11月19日(木)

がん経験者さんの笑
顔と健康を作る、安
心・安全な第三の場
所です



一般社団法人
BCY
Institute Japan

12月10日(木)
2027年 2月4日(木)

「今日できるところ
まで大丈夫！心地
よさを感じながらす
ごします」

場所：大阪市立総合医療センター
3階さくらホール

時間：10:00～11:30
(受付：9:45～)

60分のヨガの後に30分の交流時間があります

対象：当院でがん治療中の患者さんおよび家族

※運動制限の有無を主治医にご確認ください

参加無料
申込不要
ヨガマット貸出

詳細は裏面をご覧ください



マイペースヨガとは、がんと向き合う患者さんおよびご家族が、その日の体調や気持ちに合わせて、自分のペースで参加できるやさしいヨガです。

がんサロン マイペースヨガへ参加される皆様へ

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。



お約束いただきたいこと

- ・必ず主治医から運動制限がないことを確認してください
- ・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
- ・参加当日、体調確認時に看護師が参加不可と判断した場合は参加をご遠慮いただくことがございます
- ・動きやすい服装でお越しください
- ・更衣室、シャワー等はございません

※マイペースヨガで知り得た個人情報は、SNS掲載や口外しないよう、お願いいたします

ご持参いただくもの

- ・診察券
- ・飲み物
- ・タオル（汗拭き用）
- ・バスタオル（マットに敷いてクッション代わりにご使用ください）
- ・ヨガマット（※貸し出しもございますが、ご持参いただくことをおすすめします）
- ・着替え（必要な方）

※医療用帽子やタオルなどの貸し出しはしていません

【案内図】 大阪市立総合医療センター 3階 さくらホール
カフェ・ド・クリエホテル横エレベーターで3階へお上がりください
※このエレベーター以外ではさくらホールへはいけませんのでご注意ください

