

患者さんのための

ヨガ教室

インストラクター 佐藤 武夫 日本鋼管病院 医事企画室長

八
夕
ヨ
ー
ガ
を
体
験
し
ま
せ
ん
か
?

自立神経を唯一コントロールできるのが呼吸です。八夕ヨガでは呼吸の吐く息に重点を置きながら、簡単なポーズをとることで自立神経に働きかけていきます。そして意識を体の内側に向けることで、ストレスを和らげて心身のゆがみを取り除いていきます。ゆっくりとできるヨガですので是非お試しください。

対 象 : ・糖尿病の方で、
簡単な運動が可能の方
・糖尿病ではないが当院に
通院していて興味がある方

会 場 : 日本鋼管病院 講堂
(外来棟 3階)

時 間 : 10:30 ~ 11:30 (予定)
受付 10:15 ~

服 装 : 動きやすい服装
※ はだしで行うため、
ストッキングなどの
着用は控えて下さい。

持ち物 : タオル、水分(水、お茶など)

参加費 : 無 料

定 員 : 30名(先着順)

募集〆切 : 2019年3月1日(金)

2019年

3月9日(土)



【お申込み 下記いずれか】

- ① 日本鋼管病院
5階南病棟ナースステーション
- ② こうかんクリニック
2階内科処置室

【お問い合わせ】

栄養科 竹岡

Tel 044-333-5591 (平日9:00~17:00)



医療法人社団こうかん会

日本鋼管病院 糖尿病センター