

# 第29回患者サロン

腰痛・肩こりなどにお悩みの方へ

これだけ！

## 腰痛体操



つらい体の痛み。実は、安静にしすぎると治りにくくなります。

痛みと相談しながら動いてみましょう。

ひとりでできる、簡単な体操を教えてください。

姿勢も整います！

※会場の都合上、**参加者上限20名程度**を予定しているため、

当日**入場を制限**させていただく場合がございます。

参加は**当院の患者さんが優先**となります、予めご了承ください。

日時：

平成30年5月31日(木)

16:00～16:30 セミナー

16:30～18:00 談話会

場所：

入院棟A 15階

小会議室

### 患者サロンとは？

短いセミナーの後、参加者同士で自由に

おしゃべりできる気楽な会です。

患者さん、ご家族とも、どうぞお気軽にご参加ください。

途中入室・途中退室ともに自由です

連絡先：

医事課 患者業務チーム(内線32615)

乳腺内分泌外科・がん相談支援センター

分田 貴子(PHS 36966)

今後の予定：

6/21(木)「治療と食事」

7/26(水)「安いウィッグでも

ここまでできる ～カットと

セットの実演」

注：物品販売・宗教活動・その他ほかの参加者が迷惑と感じる行為を行う方は参加できません