



# ラポール体癒しサロン

がん患者・体験者・そのご家族が  
リラックスして交流できる空間

**日時: 毎月第3土曜日 午前10:00~12:00**

**会場: 土浦市ふれあいセンターながみね多目的ホール**

## プログラム:

- あなたの体に元々備わっている病気を治す力（免疫力・自然治癒力）を高めるための体のセルフケア（セルフマッサージ・セルフストレッチ・瞑想）を日常生活で簡単にできようように学びながら体を癒していきます。
- インストラクターは、猪野瀬純子さんです（キナパス、ヨーガ健康教室 & 骨盤矯正運営）。
- 休憩を挟んでそれぞれが悩みや疑問を出し合いみんな交流を深めます。
- 希望者はつくばカーサで昼食後、午後にくぬぎ野ふぁーむ（土浦市乙戸）に移動して、四季折々の自然の中、癒しのひと時を過ごします。

**参加費: 300 円**

**主宰: ラポールの会（がん体験者とその家族の会）**

**お問合せ: ラポールの会事務所 070-5015-3151**

