

# がんサバイバーの女性の ためのヨガ教室



# Can+s Yoga!

キャンズ・ヨガ

## オンラインレッスン開始！

- ✿ がんになっても孤独じゃない！
- ✿ ヨガを通じて自分の心や体と向き合おう
- ✿ ヨガ未経験でも大歓迎
- ✿ オンラインだから気軽に安心



がんになっても社会から孤立せず、同じ経験をした仲間同士で気軽に集いませんか？  
ヨガを通じて心や体をリラックスさせ、前向きになれる…そんな場を作りたいと思っています。  
がんと診断されたばかりの方…治療中や経過観察中の方…がん治療を終えた方…  
がんの種類は問いません。ヨガ経験がなくても大丈夫です。  
新型コロナウイルス感染予防のため、zoomによるオンラインレッスンで行ないます。  
感染の不安なく、ご自宅で安全に受講できます。

実施：7月8日（水）／8月5日（水）／9月9日（水）

いずれも10：00～11：15

講師：中里 貴子先生（ヨガインストラクター／乳がんサバイバー）

参加費：1回1,000円（7月はお試しレッスンとして無料です）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、ヨガマット

パソコン／タブレット／スマートフォン のいずれか



お問い合わせ・お申し込み

認定NPO法人 **ジャパン・カインドネス協会**<sup>®</sup>

詳しくは web へ <https://www.jkkyoukai.com/cans/>

TEL：042-571-2233 Email：cansyoga@jkkyoukai.com

東京都国立市中 1-18-41 栄ビル 301



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています