

大分県難病相談・支援センター



交流会 (情報交換・癒しの時間)



気軽に参加してみませんか。

(難病の方本人様・ご家族様、病名は問いません。)

同じ病気の方や病気は違っていても病気と付き合いながら療養生活している仲間 との **情報交換** の場です。病気のこと・生活のこと、**一緒にお話しませんか？**

交流会の前に **こころとからだのリラクゼーション**(講話半分椅子に座ったままできるこころとからだのリラクゼーション半分) を体験してみてください。癒しの時間を是非あなたに！！

【開催日時】 2026年 9月27日 (日)
14:00~16:00

お話を聞くだけでもOK。お気軽にご参加ください

【内 容】

14:00~「誰でもできるリラクゼーション・呼吸法」

講師 ヨガインストラクター TAMAKI 先生

休憩

15:00~ 交流会



↑ TAMAKI先生

【開催場所】 大分県大分市東春日町1-1
(NS大分ビル2階 大会議室)

お飲み物は各自ご持参ください。

事前の申し込みを電話で
お願いします。

(申し込み先)

大分県難病相談・支援センター

電話 097-578-7831

難病相談支援員 佐藤・村上

