

# がんサロン岡大

患者さんとご家族が気軽に立ち寄り  
仲間に出会える場所です

原則として、当院の通院歴のあるがん患者さん及び  
その家族ならどなたでも自由に参加できます。

## ミニレクチャー

### 『心が軽くなるマインドフルネス』

講師：認定NPO 岡山きのこ・あったか会  
理事 心理士 阿多 敏江氏



日時：2018年10月19日(金)14時～16時

- ◆14:00～14:50 ミニレクチャー
- ◆14:50～15:00 休憩
- ◆15:00～16:00 講義・実習

場所：総合診療棟(東)2階 第3カンファレンス

マインドフルネスとは、瞑想などを取り入れ  
「今」に集中する心のあり方のことです。  
心を落ち着けたり、整理したりするのに  
役立ちます。  
是非ご参加下さい。



※11時時点で警報が出て  
いる場合など、開催が  
不明な場合はお問い合わせ  
下さい

事前申込み不要

◆お問い合わせ先◆  
岡山大学病院 総合患者支援センター  
086-235-7744