

“息苦しさ”をやわらげる

令和
6年度

呼吸 体操教室



日程 時間はすべて **14:00~15:30** (受付13:30~)

開催	実施日	会場	おもな内容・講師	申込期間
第1回	5/30 木	江東区文化センター 第4・5研修室	呼吸筋ストレッチ体操 (新山手病院) 理学療法士 根本 伸洋 先生	4/22(月)~ 5/ 7(火)
	6/27 木			
第2回	7/23 火	江東区文化センター 第1・2研修室	呼吸器疾患とフレイル・サルコペニア 予防のための呼吸筋ストレッチ(講演と実技) (順天堂大学医学部附属 順天堂東京江東高齢者医療センター) 医師 松野 圭 先生	6/21(金)~ 7/ 8(月)
第3回	9/26 木		呼吸筋ストレッチ体操 (新山手病院) 理学療法士 根本 伸洋 先生	8/21(水)~ 9/ 9(月)
	10/24 木		呼吸筋ストレッチ体操の効果効能と 最新の呼吸器疾患治療管理について(講演と実技) (社会福祉法人あそか会 あそか病院) 医師 田中 一正 先生	10/21(月)~ 11/11(月)
第4回	11/27 水			
第5回	1/23 木	江東区文化センター レクホール	楽しく歌って呼吸筋トレーニング (NPO法人ミュージックasパレット) 音楽療法士 三宅 聖子 先生 他	12/23(月)~ 令和7年1/ 6(月)

※詳細は「こうとう区報」・「ホームページ」をご覧ください。

内容 呼吸に必要な筋肉(呼吸筋)のストレッチ、腹式呼吸、呼吸機能を強化する音楽療法、自己管理の方法について ほか

対象者

- 区内在住で気管支ぜん息、肺気腫、慢性気管支炎と診断されている成人の方とその家族
- 呼吸器疾患、リハビリテーションに興味のある方

【定員】各回 50名(応募者多数の場合は抽選)

参加
申込み
方法

下記「申込み・問合せ先」へお電話、または指定の「参加申込書」をFAX

※「参加申込書」は江東区保健所公害保健係(2階7番窓口)のほか、各保健相談所、江東区役所広報広聴課にあります。区のホームページからもダウンロードできます。

参加
無料



参加前にお読みください

- 教室で習得した体操等をご自身で継続していただくことが目的です
- 動きやすい服装でご参加ください
- 教室運営に関するアンケートや写真撮影にご協力ください
- 教室の最後に個別相談の時間を設けています(希望者のみ)
- ご不明なことは右記までお問合せください

申込み・問合せ先

江東区保健所 健康推進課公害保健係
TEL.03(3647)9564
FAX.03(3615)7171