

<平成 23 年度>

呼吸体操教室

(成人対象)のご案内

気管支ぜん息や肺気しゅ、慢性気管支炎などの慢性呼吸器疾患の息苦しさは、不快だけでなく不安や苦しみとなります。

教室では、息苦しさを和らげ、呼吸をしやすくするための「呼吸筋ストレッチ体操」を中心に、呼吸リハビリテーションを学びます。



日程: 毎月第 4 木曜日 (7 月・8 月を除く)

年	月 日	テーマ	講師
23	4 月 28 日 (木)	呼吸筋ストレッチ体操	理学療法士
	5 月 26 日 (木)	手工芸と交流	生活指導員
	6 月 23 日 (木)	呼吸筋ストレッチ体操	理学療法士
	7 月 お休み		
	8 月 お休み		
	9 月 22 日 (木)	呼吸筋ストレッチ体操	理学療法士
	10 月 27 日 (木)	音楽療法と呼吸法	音楽療法士
	11 月 24 日 (木)	呼吸筋ストレッチ体操	理学療法士
	12 月 22 日 (木)	(調整中)	保健師
24	1 月 26 日 (木)	呼吸筋ストレッチ体操	理学療法士
	2 月 23 日 (木)	(調整中)	保健所職員
	3 月 22 日 (木)	音楽療法と呼吸法	音楽療法士

区内在住で
対象者: 気管支ぜん息・肺気しゅ・慢性気管支炎のご病気をお持ちの方及びそのご家族
(先着 50 名)

会場: 健康センター(保健所) 4 階 会議室(東陽 2-1-1)

開催時間: 午後 2 時 00 分 ~ 4 時 00 分 (受付 午後 1 時 30 分 ~ 2 時 00 分)

費用: 無料

荒天やインフルエンザなどの流行により、やむを得ず延期・中止する場合があります。
初めてお越しになる方は、開催日程のご確認をお願いします。

<問合せ先>

 江東区保健所 健康推進課公害補償係 ☎ 3647-9564