

“息苦しさ”をやわらげる

令和
7年度

呼吸 体操教室



日程 時間は
すべて **14:00～15:30** (受付13:30～)

	実施日	会場	おもな内容・講師	申込期間
前期	5/ 1 木	文化センター レクホール	最新の呼吸器疾患治療管理と呼吸筋ストレッチ体操の効果効能について(講義) 〈社会福祉法人あそか会 あそか病院 院長〉 昭和大学名誉教授 田中 一正 先生	4/ 1(火)～ 4/22(火)
	5/29 木	文化センター 展示室		
	6/26 木		呼吸筋のストレッチ体操(実技) 〈公益財団法人結核予防会 新山手病院〉 理学療法士 根本 伸洋 先生	
後期	9/25 木	文化センター レクホール		8/21(木)～ 9/11(木)
	10/23 木			
	11/25 火	文化センター 展示室	呼吸器疾患とサルコペニア・フレイル 予防のための呼吸筋ストレッチ(講義と実技) 〈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〉 呼吸器内科 准教授 松野 圭 先生	
特別編	令和8年 1/22 木	文化センター レクホール (予定※)	楽しく歌って呼吸筋トレーニング(実技) 〈神奈川県立保健福祉大学リハビリテーション学科 非常勤講師 特定非営利活動法人 ミュージックasバレット 代表理事〉 音楽療法士 三宅 聖子 先生 他	12/22(月)～ 令和8年 1/ 9(金)

※会場が変更になる場合があります。

内 容 呼吸に必要な筋肉(呼吸筋)のストレッチ、
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
●呼吸器リハビリテーションに興味のある方
[定員] 各回 70名
(応募多数の場合は抽選・落選者のみ郵便で通知)

参加申込み方法

お電話・指定の参加申込書をFAX・区ホームページより
電子申請 のいずれか



スマートフォンでQRコードを読み取ると、
教室の案内(区のHP)に移動します。

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