

“息苦しさ”をやわらげる

令和8年度

# 呼吸 体操教室



日程 時間は 14:00~15:30 (受付13:30~) すべて

	実施日	会場	おもな内容・講師	申込期間
前期	5/7日	文化センター レクホール	せき・たんのトリセツ～呼吸筋ストレッチで呼吸をラクに～(講演) 〈社会福祉法人あそか会 あそか病院 院長〉昭和医科大学名誉教授 田中 一正 先生	4/1(水)～ 4/21(火)
	5/28日	文化センター 展示室	呼吸筋のストレッチ体操 〈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	
	6/25日	文化センター レクホール		
後期	9/29日	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	8/21(金)～ 9/11(金)
	10/29日	文化センター レクホール	呼吸筋のストレッチ体操 〈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	
	11/26日	文化センター 展示室		
特別編	令和9年 1/28日	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) 〈特定非営利活動法人 ミュージックasパレット〉音楽療法士 三浦 裕子 先生 他	12/21(月)～ 令和9年 1/8(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** 以下のいずれかの方法でお申し込みください。

- 1 電話
- 2 FAX(裏面の参加申込書を送信)
- 3 電子申請:江東区ホームページより

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
- 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