

【日程】

令和8年	4月21日	火	① かんたんヨガ&リラクゼーション
	5月19日	火	② ♪ピアノと一緒に歌おう♪
	6月23日	火	③ かんたんヨガ&リラクゼーション
	10月23日	金	④ ♪ピアノと一緒に歌おう♪
	11月17日	火	⑤ かんたんヨガ&リラクゼーション
令和9年	3月10日	水	⑥ ♪ピアノと一緒に歌おう♪

開催時間 午後1時30分～3時ごろ

受付時間 午後1時15分～

会場 港保健センター 2階 集会室

対象 公害認定患者の方

参加費 無料

★持ち物★

- ・水分補給のための飲み物
- ・4月、6月、11月は、動きやすい服装で、タオルをご持参ください。

自然と大きな声が出ていい気分！

自分のペースで動けるよ



お問合せ 港保健センター公害保健担当 電話 (052) 651-6531

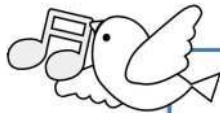
教室ではどんなことをしているの？



この教室は、腹式呼吸が無理なく楽しく身につくような内容になっています。

腹式呼吸は、ぜん息発作の息苦しさを和らげることに役立ちます。

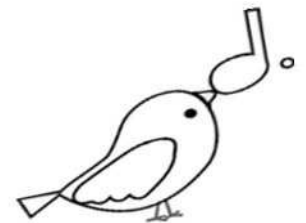
また、リラックスすることにより、血液の循環が良くなるなど、**健康効果**が期待されています。



音楽プログラムの様子

先生のピアノと歌にあわせて、楽しく声や音を出していきます。

- ♪ 呼吸を助ける筋肉をほぐす体操
 - ♪ 思い出の歌（リクエスト可能です）
 - ♪ お口の機能を高め、むせを予防するお口の体操
 - ♪ 歌いながら脳トレにチャレンジ
- など



かんたんヨガ&リラクゼーションの様子

☆ 椅子に座って体をゆっくり動かします
椅子に座って、自分の心地よい強さで体を動かします。
また、普段の生活でもできること、ポイントも教えてもらえます。

☆ 横になって全身をリラックス
先生のおよびかけに合わせて、横になり深くリラックスしていきます。
気持ちよさに、時には寝息が聞こえることも…

