

令和7年度 南保健センター



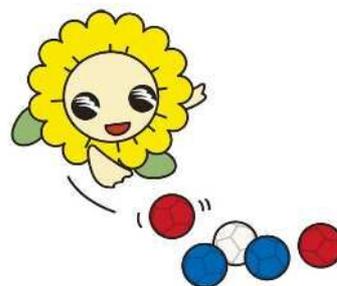
呼吸器リハビリ教室



呼吸を助ける筋肉のストレッチをしたり、リラックスしたりすることで息苦しさや和らぎ呼吸が楽になります。医師や薬剤師等による講話も行います。ぜひご参加ください。

開催日	内容
令和7年 4月25日（金）	楽しく歌って腹式呼吸をマスター（音楽療法） 呼吸筋ストレッチ
5月23日（金）	薬剤師講話『ぜん息の治療薬の話』（南区薬剤師会） やさしいヨガ&リラクゼーション
6月24日（火）	管理栄養士講話『しっかり食べて低栄養予防』 呼吸筋ストレッチ
9月18日（木）	楽しく歌って腹式呼吸をマスター（音楽療法） 楽しく体を動かそう
10月30日（木）	医師講話『ぜん息の治療と自己管理』 やさしいヨガ&リラクゼーション
11月28日（金）	歯科衛生士講話『お口と体の健康』 やさしいヨガ&リラクゼーション
令和8年 3月10日（火）	楽しく歌って腹式呼吸をマスター（音楽療法） 呼吸筋ストレッチ&楽しく体を動かそう

- 対象：公害認定患者の方とそのご家族など
（他区の方も参加できます♪）
- 場所：南保健センター 2階 健康増進室
- 時間：午後1時40分～3時40分
（受付：午後1時10分～1時30分）
- 持ち物：水分補給のための飲み物
お薬手帳（処方内容がわかるもの）



南区イメージキャラクター
Mioo（ミオー）

問い合わせ・申し込み先
南保健センター公害保健担当

TEL 052-614-2879
FAX 052-614-2818

*動きやすい服装でお越しください。