

令和 6 年度

難病療養中の方、ご家族のための

療養支援教室

時間 13:30~15:30

*理学療法士による集団での運動指導

(品川保健センターでは

作業療法士による運動指導もあります。)

*音楽を聴いたり、奏でたりなど心身のリフレッシュ

(音楽療法は、医療保険や介護保険にはないメニューです♪)

*患者・家族の集いで情報交換・レクリエーション



リハビリ教室 対象：神経難病で療養中の方 → リハ



日常生活で、手足を動かしづらかったり、動作に時間がかかったり、うまく過ごせないと感じることはありますか？

リハビリをすると、血流が良くなること、神経の働きが良くなることで、運動機能、認知機能の改善、進行予防が期待できます。

症状とつきあいながら、現在の生活が継続できるように運動を継続していきましょう。

リハビリ教室では、椅子に座ってできる動きや、安定して家で行える運動方法を実践していきます。

一緒に楽しく運動しましょう！

音楽療法 対象：難病で療養中の方 → 音

声が小さくなる、抑揚がなくなる、発声が不明瞭になる、などはなし方でお悩みはありますか？

音楽療法では、呼吸や声を出す筋肉のストレッチ、手拍子や楽器を使い、楽しくリハビリを行なっています！参加者の皆様と気持ちを合わせて、音楽を奏でたり聴いたりします。心身のリフレッシュも行うことができます。



つどい 対象：難病で療養中の方 → つどい

患者さんや家族の集いでは、情報交換やレクリエーションなどを行っています。あなたの療養のコツを教えてください。

リハビリ教室・音楽療法・つどい

時間：13：30～15：30

諸事情により日程変更する場合があります。ご了承ください。

品川 保健センター	大井 保健センター	荏原 保健センター
リハ 4/15(月)		つどい 4/18(木)
音 5/20(月)		リハ 5/23(木)
リハ 6/17(月)	リハ 6/6(木)	音 6/18(火)
リハ 7/8(月)		リハ 7/18(木)
つどい 8/19(月)		
音 9/30(月)		リハ 9/19(木)
リハ 10/21(月)	つどい 10/24(木)	音 10/8(火)
つどい 11/18(月)	音 11/21(木)	リハ 11/7(木)
リハ 12/16(月)	リハ 12/5(木)	音 12/3(火)
音 R7.1/20(月)		リハ R7.1/16(木)
リハ 2/17(月)	音 2/6(木)	つどい 2/20(木)
つどい 3/17(月)		音 3/4(火)

<お問い合わせ・予約>

品川保健センター	大井保健センター	荏原保健センター
☎3474-2904	☎3772-2666	☎3788-7016
北品川 3-11-22	大井 2-27-20	西五反田 6-6-6

会場までの送迎はなく、教室中の介助者もおりませんので
ご了承ください

ご家族の方も一緒のご参加大歓迎です！

皆様に楽しい時間を過ごせればと思います♪

皆さまのご参加をお待ちしております！！

