

令和 7 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 4/21(月)		つどい 4/17(木)
音 5/19(月)		リハ 5/15(木)
リハ 6/16(月)	リハ 6/5(木)	音 6/17(火)
リハ 7/14(月)		リハ 7/3(木)
つどい 8/18(月)		
音 9/29(月)		リハ 9/18(木)
リハ 10/20(月)	つどい 10/23(木)	音 10/7(火)
つどい 11/17(月)	音 11/13(木)	リハ 11/20(木)
リハ 12/15(月)	リハ 12/11(木)	音 12/2(火)
音 R8.1/19(月)		リハ R8.1/22(木)
リハ 2/16(月)	音 2/5(木)	つどい 2/12(木)
つどい 3/16(月)		音 3/3(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	☎ 5487-1311
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！！

