

令和 5 年度

難病療養中の方、ご家族のための

リハビリ教室

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

上手に手足を動かせなくなる運動障害により、

日常生活で過ごしにくさを感じることはありますか？

運動療法は、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、進行予防に効果があります！症状に応じて、できる範囲で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

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や手拍子や楽器も使い、楽しくリハビリを行なっています！参加者の皆様と音楽を聴いたり心身のリフレッシュも行うことができます。



つどい

患者さんや家族の集いで情報交換やレクリエーションなど行っています

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。

リハビリ教室・音楽療法・つどい

時間：13：30～15：30

品川 保健センター	大井 保健センター	荏原 保健センター
4/17(月)		つどい 4/13(木)
音 5/15(月)		5/18(木)
作 6/19(月)	6/1(木)	音 6/6(火)
7/24(月)	つどい 7/13(木)	7/13(木)
つどい 8/21(月)		(以降仮移転先で実施)
音 9/25(月)		9/28(木)
10/16(月)		音 10/10(火)
つどい 11/20(月)	音 11/9(木)	11/2(木)
作 12/18(月)	12/7(木)	音 12/12(火)
音 1/15(月)		1/18(木)
2/19(月)	音 2/8(木)	つどい 2/8(木)
つどい 3/18(月)		音 3/5(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 (R5年7月中旬以降)
北品川 3-11-22	大井 2-27-20	(R5年7月中旬以降) 西五反田 6-6-6

※荏原保健センターは、大規模改修工事に伴い、令和5年7月中旬以降仮移転致します。そのため、9月以降の教室は、仮移転先（西五反田6-6-6）で実施いたします。

マスクの着用・会場入り口の検温や手指消毒のご協力をお願いいたします

ご家族の方も一緒のご参加大歓迎です！
スタッフも皆様の安全を考慮しながら行っています

皆様で楽しい時間を過ごせればと思います♪

ぜひご参加お待ちしております！！

