

難病療養中の方、ご家族のための

令和4年度

リハビリ教室ご案内

*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

(音楽療養は医療保険や介護保険にはない

メニュー♪)



*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。

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
4/18 (月)		つどい 4/28(木)
音 5/16 (月)		5/19 (木)
作 6/20 (月)	6/2 (木)	音 6/7 (火)
7/25 (月)	つどい 7/14(木)	7/21 (木)
つどい 8/22 (月)		
音 9/26 (月)		9/22 (木)
10/17 (月)		音 10/4 (火)
つどい 11/21(月)	音 11/10 (木)	11/17 (木)
作 12/19 (月)	12/8 (木)	音 12/6 (火)
音 1/16 (月)		1/12 (木)
2/20 (月)	音 2/9 (木)	つどい 2/2(木)
つどい 3/20 (月)		音 3/7 (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	荏原 2-9-6

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。
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♪
ご参加お待ちしております！！

ぜひご参加お待ちしております！！

