

令和7年度（9月～12月）

呼吸器教室のご案内

【実施場所及び日程等】

◎ フェスタ立花南館 5階 多目的ホール（保健所④窓口でご案内します）
【時間：午後1時～3時】

月	日（曜日）・内容	場所
9月	24日（水）音楽療法	ホールB室
10月	1日（水）音楽療法	ホールB室
11月	5日（水）医師の講話	ホールC室

◎ 小田南生涯学習プラザ 2階 小会議室
長洲中通1-6-10（JR尼崎駅南口から東へ徒歩5分）
【時間：午後2時～3時半】

9月	12日（金）音楽療法	
10月	10日（金）音楽療法	24日（金）ダンス
11月	14日（金）音楽療法	
12月	12日（金）音楽療法	

◎ 小田北生涯学習プラザ 2階 音楽室
潮江1丁目11番1-101号 ラ・ヴェール尼崎1階・2階
（JR尼崎駅北口（西側）から徒歩約5分）
【時間：午前10時～11時半】

12月	2日（火）体操
-----	---------

【時間：午後1時半～2時半】

11月	18日（火）ダンス
12月	23日（火）体操

呼吸筋ストレッチ体操動画



- ※ 動きやすい服装でご参加ください。
- ※ 午前の事業は当日午前7時、午後の事業は午前10時の時点で暴風・大雨等の警報が発令されている場合、中止します。

健康相談・おしゃべり・とりあえず見学だけでも。
申し込みは不要です！
皆様のご参加お待ちしております♪



お問合せ 尼崎市保健所 疾病対策課 公害健康補償担当
TEL 06-4869-3032

裏面へ続く

教室ではどんなことをしているの？



この教室では、音楽療法や体操で、腹式呼吸が無理なく身につくような内容になっています。
腹式呼吸は、息苦しさを和らげることに役立ちます。



音楽は苦手で…



大丈夫です！
声を出すことは、自然と呼吸訓練となり、心身の健康につながります。
お口の機能を高め、むせを予防するお口の体操や、時には歌いながら脳トレにチャレンジすることもあります。
懐かしい歌、好きな歌、リクエストにも対応しています。
講師はリフレッシュ事業で好評をいただいている中西先生や山岡先生が担当されます。



体操ってどんなことやるの？



ストレッチや簡単なヨガ、リズムで楽しく椅子でのダンスなどで、良い姿勢や呼吸法を学びます。
内容は日によって異なりますので、詳しくは疾病対策課、公害健康補償担当にお問い合わせ下さい。



11月5日（水）は吉田先生の健康講座だよ。
12月23日（金）の体操は今年5月のリフレッシュ事業で講義をしてくれた、下山先生が来てくれるよ。



11月から小田北生涯学習プラザでも開催します。
午前中の講座もございますので、日時、場所をお確かめのうえご参加ください。

