

呼吸リハビリのすすめ

～腹式呼吸と筋トレで美肺延年～



ERCA(C)

令和6年 11月7日(木) 14:00~15:30
(開場13:45~)

昨年大好評だった呼吸筋ストレッチ講座です！正しい姿勢で、呼吸と合わせて運動を行うことで息切れの軽減や免疫力アップにつながります。

会場 横浜市役所1階 市民協働推進センター
スペースA・B (詳細は裏面)

腹式呼吸は難しかったですが
講師にチェックしてもらえて
やり方がよくわかりました！
(R5 参加者の感想)

対象 気管支ぜん息等の慢性呼吸器疾患の
ある方 (横浜市民、成人のみ)

定員 先着30名(要予約)

講師

直井 俊祐 氏

理学療法士・医学博士



東京医科大学病院
リハビリテーション
センター勤務。わか
りやすい講義と丁寧
な指導で大好評！

当日はサポート
講師もいます♪

申込方法



電子申請

参加申込フォームはこちら→



電話

※氏名、在住区、電話番号、呼吸器疾患などをお聞きします。



申込期間

9月19日(木) **9時** ~ 10月18日(金) まで

※期間中でも、定員に達し次第締め切ります。

予約・問合せ
(当日欠席連絡先)

横浜市健康福祉局健康推進課(公害保健担当)
電話 045-671-3824 (9:00~17:00 土・日・祝日を除く)

呼吸リハビリテーション（呼吸リハビリ）

呼吸リハビリテーションは、呼吸器に関連した病気で生じる息切れ、咳、痰などの症状を軽減し、日常生活を維持・改善することを目的に、医療職とともに行うプログラムです。

効果として、息苦しさを軽減や、筋力・体力の向上、体を動かす時の呼吸が楽にできるようになります。



・・・〈講座参加時の注意点〉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

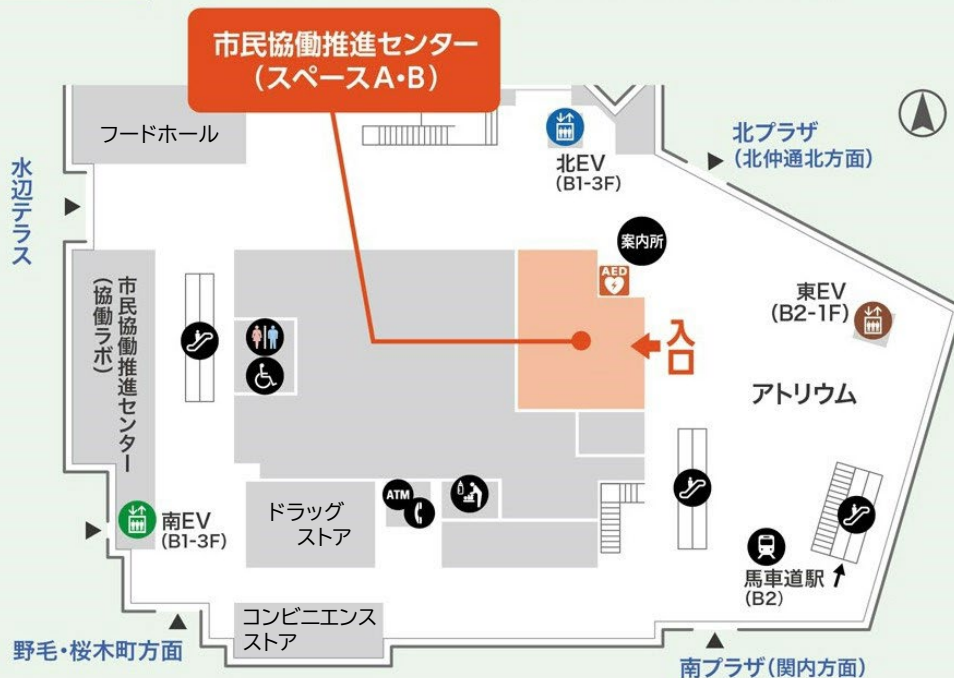
- ▷ 体調がすぐれないときは、参加をご遠慮ください。
- ▷ 感染症の予防のため、当日はマスクの着用・手指消毒等にご協力ください。

【服装】 動きやすい服装、運動靴 ☆ストレッチは椅子に座って行います。

【持ち物】 飲み物、筆記用具 ※吸入薬のある方はご持参ください。

会場アクセス

横浜市役所1階（横浜市中区本町6-50-10）



みなとみらい線
「馬車道駅」1C 出入口直結、
JR・市営地下鉄「桜木町駅」徒歩3分



各社路線バス
「横浜市役所前」
「横浜市役所北プラザ」下車