

# 呼吸リハビリテーション教室

気管支ぜん息や COPD など、呼吸器に不安のある方へ！！

息苦しさを和らげ、日常生活をより快適に過ごすコツを学びませんか？

経験豊富な理学療法士が以下のポイントを解説します

- ・効果的な呼吸法 ・日常的な呼吸リハビリ体操 ・症状悪化の予防法 など

一緒に、より楽な呼吸を目指しましょう。皆様のご参加をお待ちしております。

## 日時・場所

第1回	令和8年	6月	2日(火)	すみだ保健子育て総合センター	多目的ホール
第2回	令和8年	6月25日(木)		すみだ保健子育て総合センター	多目的ホール
第3回	令和8年10月	6日(火)		すみだ保健子育て総合センター	多目的ホール
第4回	令和8年10月	29日(木)		すみだ保健子育て総合センター	多目的ホール
第5回	令和8年12月	3日(木)		すみだ保健子育て総合センター	多目的ホール

◎時間はいずれも午後2時～4時

◎全5回コースですが、一部日程の参加も可能です。

## 講師

医療法人社団 健芯会  
ライフクリニック 阿部 裕哉氏

## 対象者

気管支ぜん息やCOPDなど呼吸器に不安のある成人の方



## 募集期間

令和8年4月21日(火)～(定員になり次第締め切り)

## 申込方法

墨田区HPより電子申請にてお申込みください。  
(検索ワード 墨田区 呼吸リハビリテーション教室)

## 募集人数

各回先着30人

## 参加費

無料



## 問い合わせ先

墨田区 保健衛生部 保健予防課 保健予防係 墨田区横川5-7-4  
電話：03-5608-6190(直通) FAX：03-5608-6507