



令和8年度

難病リハビリ教室

～ 動いて 感じて 楽しい！心とからだの健康アップ～

◆ 難病患者さんご家族向けの教室です。お気軽にご参加ください。

回	日時	内容
1	令和8年 10月7日(水) 13時30分～ 15時30分	「みんなでできる身体と呼吸の整え方～筋トレと呼吸法」 ＊椅子に座ってできる筋力トレーニングと呼吸法を学びます セラバンド体操や呼吸筋体操を体験しましょう！ 講師：訪問看護リハビリステーションケアフォレスト大和 理学療法士・呼吸療法認定士 中島活弥 氏
2	10月30日(金) 13時30分～ 15時30分	「リズムにのって楽しく～音楽療法でリハビリ」 ＊懐かしい楽曲に合わせて、耳と口と頭をフル回転！ 大きな声で歌ってすっきりしましょう！ 講師：公益財団法人東京ミュージックボランティア協会 音楽療法士 小田綾子 氏
3	11月13日(金) 13時30分～ 15時30分	「笑って楽しく！脳を元気に～シナプソロジー体操」 ＊シナプソロジーで脳の神経伝達を活性化して、運動機能の低下防止を図ります！正しくできることよりゲーム感覚で楽しむことが大切です 講師：カラダとこころのバランスサポート Feel-E 主催 健康運動指導士 山口恵美子 氏

【会場】 神奈川県厚木保健福祉事務所大和センター 講堂

(〒242-0021 大和市中央1-5-26 やまと公園となり)

【対象者】 神経難病等の患者、ご家族等 各回20名程度

【参加費】 無料

【申し込み】 各実施日の5日前までに下記へ FAX または電話



申し込み・問い合わせ先

厚木保健福祉事務所大和センター

保健予防課(唐澤・奥田・吉橋)まで

電話: 046-261-2948(内線 35)

FAX: 046-261-7129

※FAX は裏面をご利用ください

***** **FAX 送信票** (このまま送信してください) *****

送 付 先	厚木保健福祉事務所大和センター保健予防課 唐澤・奥田・吉橋あて		
FAX 番号	046-261-7129	電話番号	046-261-2948

難病リハビリ教室参加申込み

参加希望日に○をつけてください

参加希望日	回	日 程	内 容
	1～3回の全教室に参加を希望		
	1	10 月 7 日 (水)	「 みんなでできる身体と呼吸の整え方 ～筋トレと呼吸法 」
	2	10 月 30 日 (金)	「 リズムにのって楽しく ～音楽療法でリハビリ 」
	3	11 月 13 日 (金)	「 笑って楽しく！脳を元気に ～ シナプソロジー体操 」

参加者のお名前をご記入ください

参加者名	本人・家族・他	電話番号
	本人・家族・他()	
	本人・家族・他()	
	本人・家族・他()	

※ 大和センターから確認の連絡をすることがあります

※ 取り上げてほしいことがあれば、ご記入ください