

令和6年度(10月～3月)

# 呼吸器教室のご案内

一緒に参加しませんか？  
健康相談・おしゃべり・  
とりあえず見学だけでも  
大丈夫です！



★音楽療法 : 声を出すことは、呼吸訓練となり、心身の健康につながります。  
懐かしい歌、好きな曲、リクエストにも対応しています。

★体 操 : 体がだるい、疲れやすい・などの不調ありませんか？  
自律神経が乱れているかも？  
良い姿勢・呼吸法を学びませんか？  
【内容】ストレッチ・呼吸法・簡単なヨガ  
リズムで楽しく有酸素運動（椅子でのダンスなど）

【実施場所及び日程 等】

◎ 場所 フェスタ立花南館 プレイルーム（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	
10月	9日（水）音楽療法	23日（水）音楽療法
11月	13日（水）ダンス	27日（水）音楽療法
12月	11日（水）音楽療法	25日（水）音楽療法
1月	8日（水）音楽療法	22日（水）体 操
2月	12日（水）音楽療法	26日（水）ダンス
3月	12日（水）音楽療法	19日（水）体 操

◎ 小田南生涯学習プラザ【時間：午前10時～11時半】

長洲中通1-6-10（JR尼崎駅南口から東へ徒歩5分）

10月	25日（金）音楽療法	12月	13日（金）音楽療法
-----	------------	-----	------------

◎ クレエル会館 【時間：午前10時～11時半】

大物町1-9-29（阪神大物駅から南東へ徒歩3分）

11月	1日（金）体 操	1月	17日（金）体 操
2月	21日（金）体 操	3月	7日（金）体 操

◎ 築地福祉会館 【時間：午前10時～11時半】

築地5-2-8（初めて実施します。お気軽にお越しください！）

12月	18日（水）体 操・健康相談等
-----	-----------------

※ いずれも申込不要・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。