

令和7年度(1月～3月)

呼吸器教室のご案内

申し込みは不要です！
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】

◎ 小田南生涯学習プラザ 2階 会議室2
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30分】

1月	23日（金）音楽療法
2月	6日（金）音楽療法
3月	6日（金）音楽療法
	27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：午後2時～3時30分】

1月	13日（火）太極拳
2月	17日（火）ヨガ
	24日（火）太極拳
3月	注) 3日（火）リズム体操
	17日（火）音楽療法

注) 3/3（火）のリズム体操は午後2時から3時までになります



呼吸筋ストレッチ体操動画
(環境再生保全機構)



※ 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。

お問い合わせ 尼崎市保健所 疾病対策課 公害健康補償担当
TEL 06-4869-3032

※令和8年1月5日（水）から窓口等受付時間が変更になります。（午前9時～午後5時）
尚、電話受付時間は午後5時30分までです。お問い合わせの際はご注意ください。