

令和8年度(9月～12月)

呼吸器教室のご案内

★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】

◎ フェスタ立花南館 多目的ホール(保健所④窓口でご案内します)

【時間: 午後2時～3時半】



9月	30日(水) 音楽療法	ホールB室
10月	14日(水) 音楽療法	ホールB室

【時間: 午後2時～3時】

11月	4日(水) 医師の講話	ホールC室
	25日(水) リズム体操	ホールB室
12月	9日(水) リズム体操	ホールB室

◎ 小田南生涯学習プラザ

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時半】

『歌っていきいき! 若返り健康教室』

11月	13日(金) 音楽療法
12月	25日(金) 音楽療法



◎ クレエル会館(旧赤とんぼの里)

大物町1-9-28 (阪神大物駅より南東へ徒歩3分)

【時間: 午前10時～11時半】



10月	9日(金) 音楽療法
-----	------------

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。



申込みは不要です! 皆さんの参加をお待ちしています♪
また、今年度からは水泳鍛錬等奨励事業に、「スポーツジム、
運動教室」のメニューが追加になっております!
詳細は裏面をご覧ください。

お問合せ 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年度から新メニューが加わりました！

水泳鍛練等奨励事業

スポーツ・ジム

運動教室

【対 象 者】 尼崎市内在住の方

【利用期間】 令和8年4月1日～令和9年3月20日まで

【利用施設】 サンシビック尼崎（西御園町93-2）

市民健康開発センターハーティ21（南塚口町4-4-8）

尼崎スポーツの森（扇町43）

ベイコム総合体育館（西長洲町1-4-1） ※令和8年度から

【引 換 券】 年間1人1冊（30回分） **回数が増えました（20→30回）**

【申込方法】 ★当日窓口でお渡しの場合

公害健康補償担当まで公害医療手帳をご持参ください。

★郵送をご希望の場合

公害健康補償担当までお問い合わせください。

電話06-4869-3032



利用メニュー

新

新

	室内プール	スポーツジム	運動教室
サンシビック尼崎	○		
ハーティ21	○	○	○
尼崎スポーツの森	○		
ベイコム総合体育館		○	



※「運動教室」は、水中ウォーキング、ヨガ、健康体操、太極拳などの講座があります。

※各利用メニューについての詳細につきましては、それぞれの施設にお問い合わせください。

問い合わせ先

サンシビック尼崎	06-6413-8171
ハーティ21	06-6426-6102
尼崎スポーツの森	06-6430-5311
ベイコム総合体育館	06-6489-2027

