

受講無料

## 令和8年度 第1回呼吸器健康講座

# 呼吸器のための呼吸筋ストレッチ体操

## ～安らぎ呼吸で心と体の健康維持～

呼吸器疾患の改善のために開発された呼吸筋ストレッチ体操。呼吸器内科の医師から理論と体操のどちらも学べる講座を通して、心身の健康を目指しましょう。自宅で実践できるDVDもお渡しします。動きやすい服装でご参加ください。

日時

令和8年5月19日(火) 14:30～16:00  
(受付14:00～)

場所

区民会議室C (文京シビックセンター5階)

対象者

公害健康被害被認定患者  
区内在住で気管支ぜん息などの呼吸器疾患のある方  
及びそのご家族

定員

30名(先着順)

講師

松野 圭氏

順天堂大学医学部附属  
順天堂東京江東高齢者医療センター呼吸器内科 准教授



持ち物

筆記用具(当日鉛筆はお配りします)、飲み物

申込期間

3月17日(火)から5月12日(火)まで

申込方法

- ①右記QRコードから電子申請
- ②電話
- ③申込書持参あるいは郵送

申込フォーム  
QRコード



申込先

文京区保健衛生部予防対策課保健予防係  
文京シビックセンター8階南側  
☎03-5803-1225

## 令和8年度第1回呼吸器健康講座申込書

住所	〒 文京区
ふりがな	
氏名	
電話番号	
公害医療手帳 の有無	持っている・持っていない
手帳の等級	特級・1級・2級・3級・級外
呼吸器系の 疾病名	

### 問合せ先

文京区保健衛生部予防対策課保健予防係  
〒112-8555 東京都文京区春日1-16-21  
文京シビックセンター8階南  
TEL:03-5803-1225