

令和6年度

# 呼吸器健康講座

受講  
無料

第一回

## 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～

日時

令和6年 **5月27日(月)** 10:00～11:30

(受付開始:9:30～)

会場

**シルバーホール** (シビックセンター4階北側)

内容

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。



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 助教

第二回

## 呼吸器のための食事と栄養

～体が求める食事を知ろう～

日時

令和6年 **6月27日(木)** 14:00～16:00

(受付開始:13:30～)

場所

**学習室** (シビックセンター地下1階北側)

内容

日常の食生活でも取り入れられる、呼吸器疾患の改善のための食事と栄  
養管理のポイントを学びましょう。講師は、臨床栄養管理の第一人者で、日  
本の栄養サポートチーム(NST)の普及にご尽力されている宮澤先生です。



講師:宮澤 靖氏

東京医科大学病院  
栄養管理科 科長

### 【共通事項】

- ❖ 定員 : 30名(先着順)
- ❖ 費用 : 無料
- ❖ 対象 : 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
- ❖ 持ち物 : 筆記用具(当日鉛筆はお配りします)、飲み物
- ❖ 申し込み : 3月18日(月)から電話、申込書持参あるいは郵送、電子申請にて受付  
申し込み締め切りは、各開催日の1週間前まで
- ❖ 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

申込用  
QRコード



# 令和6年度第1・2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	
参加回(※)	第1回のみ・第2回のみ・両回参加

※第1.2回どちらかのみご参加いただくことも可能です。希望回に○をしてください。

第1.2回両方ご参加いただく方は、「両回参加」に○をしてください。

Logo フォーム QR コード



Logo フォーム申請でのお申込みは、左の QR コードをご活用ください。  
事業の詳細は下記 URL より区 HP をご確認くださいほか、表面の申込先までお問合せください。



【区 HP】「文京区 呼吸器健康講座」で検索

URL : <https://www.city.bunkyo.lg.jp/hoken/kenko/yobotaisaku/kokyuki/zenhan.html>