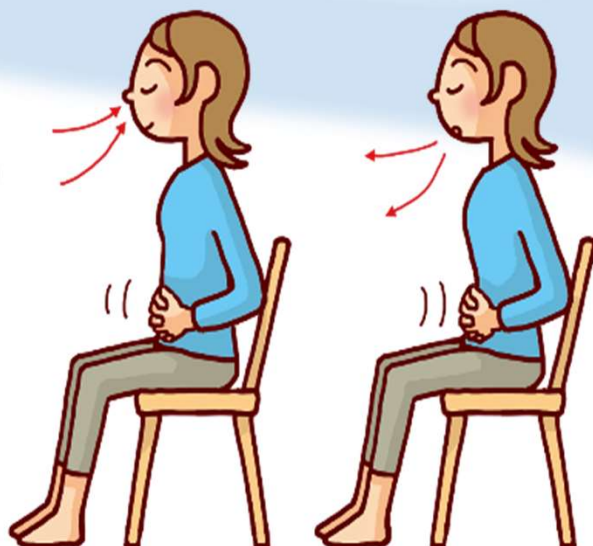


呼吸筋 ストレッチ 体操教室

国立病院機構 横浜医療センター
リハビリテーション科 運動療法主任

菅野 寛子 氏



ERCA(C)

令和7年12月11日（木）

13:30～15:30

場所 板橋区立グリーンホール 1階ホール

- ・呼吸筋ストレッチ体操
- ・肺機能測定体験
- ・看護師によるミニ相談会

※一時保育あり(無料・要事前申込)

定員
40名

参加費
無料

先着順

区内在住
18歳以上



検査機器(スパイロメーター)を使って、ご自身の肺年齢や肺機能の状態を調べ、呼吸筋ストレッチ体操で息苦しさを改善してみませんか？

肺機能は20歳前後をピークにどなたでも加齢とともに低下します。呼吸筋ストレッチ体操を毎日の習慣にして、肺機能を高めましょう！

申込先

電子申請またはお電話にて申込受付しております。

板橋区保健所予防対策課管理・公害保健係

☎ 電話 03-3579-2303 (平日8:30-17:00)

電子申請 <https://logoform.jp/f/v7T89>



👉 電子申請用QRコード