

楽しく学んで息苦しさを改善！



健康チャレンジ！

対象事業

参加費無料

息苦しさを和らげる 呼吸トレーニング

今日から始める！呼吸筋ストレッチ

息苦しさの原因は、呼吸機能の低下がサインである場合があります。
呼吸筋ストレッチ体操には、呼吸筋を鍛え、深い呼吸を促進する効果があるといわれています。
本講座では、呼吸筋の機能について学ぶとともに、実際に指導を行っている理学療法士の先生から呼吸筋ストレッチの方法をお伝えします。呼吸筋を鍛え、呼吸を楽にすることで、気分の安定や息苦しさの改善、肺機能の向上につながることを体験してみましょう！

日程

令和8年

9月25日

金

時間

午後2時～3時30分（受付開始：午後1時30分）

場所

豊島区保健所 2階 会議室1～3

講師

複十字病院 呼吸ケアリハビリセンター
理学療法士 大松 峻也 氏

定員

40名（先着順・要予約）

持ち物

筆記用具、水分補給の飲み物またはマイボトル
（マイボトル用の給水機を設置しています。）
動きやすい服装でお越しください。

申込み

電話・FAX(裏面参照)・窓口にて 9月2日(水)午前8時30分より
豊島区 地域保健課 公害保健グループ
電話：03-3987-4220
FAX：03-3987-4110

SDGs未来都市としま
豊島区
TOSHIMA CITY
SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

参加申込書

以下事項を記入の上、お申込みください。電話、FAX、窓口で受け付けています。
FAX: 03-3987-4110

タイトル	息苦しさを和らげる呼吸トレーニング		
日時	令和8年9月25日(金)午後2時～3時30分		
会場	豊島区保健所 2階 会議室1～3		
ふりがな		生年月日	年 月 日
氏名		大正 昭和 平成 令和	
住所			
電話番号			
何で知りましたか？	広報としま ・ 区のホームページ ・ チラシ(場所:) ・ その他()		

個人情報は、本講座の運営および事後アンケート送付のために利用し、個人情報の保護に関する法律および法律施行条例の規定に基づき適切に取り扱います。

参加される皆様へのお願い

- ☐ 発熱、咳など体調の悪い方の参加はご遠慮ください。
- ☐ 水分補給以外の飲食はご遠慮ください。
- ☐ 入口に手指消毒を設置しています。

開催にあたり感染防止対策を行います

- ☐ 職員、スタッフの手洗い、手指消毒の実施。
- ☐ 職員、スタッフのマスクの着用。
- ☐ 会場の定期的な換気と講習前の消毒。

会場へのアクセス



豊島区保健所（南池袋2-1-1 2階）

電車の場合

- 池袋駅(JR線、東武東上線、西武池袋線
東京メトロ副都心線・丸ノ内線・有楽町線)
…徒歩15分
- 東池袋駅(東京メトロ有楽町線)
…地下通路で直結(改札から徒歩4分・1番口方面)
- 都電雑司ヶ谷駅(都電荒川線) …徒歩3分
- 東池袋四丁目駅(都電荒川線) …徒歩4分

バスの場合

- 「豊島区役所」バス停
…徒歩2分 (国際興業バス「池 07 系統」)
- 「東池袋1丁目」バス停
…徒歩5分(都バス「都 02 乙系統」・「草 63-2 系統」)
- IKEBUS(A・Bルート)「豊島区役所」 …徒歩3分
- 来庁車用の駐車場…約50台