

# 腹式呼吸法教室(音楽療法)

～腹式呼吸で息苦しさを改善しよう～

**日時** 平成28年11月14日(月)13時30分～15時30分

**場所** 千代田区いきいきプラザ一番町 地下1階 カスケードホール  
(千代田区一番町12)

**対象** 気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)など呼吸器に不安のある成人の方

**定員** 30名(申込順)

**内容** 楽しく歌って腹式呼吸を身につける音楽療法  
・呼吸筋のストレッチ / 発声方法 / 腹式呼吸の仕組み  
・懐かしい心に残る唱歌を歌う

**講師** 音楽療法士 **加藤 晶子** (東京芸術大学出身)  
ピアノ伴奏 **坪井 純子** (東京芸術大学出身)



加藤 晶子氏

参加費  
無料



主催・問い合わせ先

千代田保健所 地域保健課地域保健係  
公害保健担当

TEL:03-5211-8174

FAX:03-5211-8190

chiikihoken@city.chiyoda.lg.jp

申込方法については、裏面をご覧ください。➡

◆環境再生保全機構は、千代田区が実施する「腹式呼吸法教室」をサポートしています



ぜんそくに関する心配ごとや悩み事は「ぜん息電話相談室」まで  
お医者さんや看護師さんがわかりやすく応えてくれます!

フリーダイヤル **0120-598-014**  
受付曜日・時間 月～土曜日(祝日を除く)10:00～17:00



独立行政法人環境再生保全機構 <http://www.erca.go.jp/yobou/>

〒212-8554 川崎市幸区大宮町1310番 ミューザ川崎セントラルタワー8F  
TEL.044-520-9572 FAX.044-520-2134 法人番号8020005008491

大気環境・ぜん息などの情報館 [検索](#)



# 申込方法のご案内

以下のいずれかの方法でお申込みください。

- (1) 電話：地域保健係(TEL：03-5211-8174)まで
- (2) FAX：「申込書(本紙)」にて、地域保健係(FAX：03-5211-8190)まで
- (3) メール：以下の内容を記載し、地域保健係(chiikihoken@city.chiyoda.lg.jp)まで

【件名】「腹式呼吸法教室参加希望」

【本文】「申込書」の①～④の項目

※お申し込み後、3開庁日以内に返信がない場合は、

お手数ですがお問い合わせください。(メールが届いていない可能性があります。)

メールアドレス  
QRコード



## 腹式呼吸法教室 参加申込書

フリガナ			
① 氏 名		② 年 齢	歳
③ 住 所	〒 -	④ 日中 連絡のつく 電話番号	



## カスケードホール

千代田区いきいきプラザ一番町・地下1階



ぜんそくに関する心配ごとや悩み事は「ぜん息電話相談室」まで  
お医者さんや看護師さんがわかりやすく応えてくれます!

フリーダイヤル  
0120-598-014  
受付曜日・時間 月～土曜日(祝日を除く)10:00～17:00

