

令和6年度
荒川区

ぜん息呼吸筋 ストレッチ教室

呼吸筋を鍛え、ぜん息などの息苦しさを和らげるストレッチを学びましょう。

対 象

気管支ぜん息、慢性気管支炎等、
呼吸器疾患の方及び関心のある方

日 時

令和6年10月8日(火)
午後2:00～4:00

会 場

荒川区役所北庁舎
101会議室

講 師

理学療法士 根本 伸洋 氏

定 員

30名

申込期限

10月4日(金)
募集定員に達し次第締切

参加費
無料



お申込み・
お問い合わせ

荒川区保健所 生活衛生課 公害保健係 荒川区荒川2-11-1 北庁舎1階4番

03-3802-3111 (内線424)

- ◎ 感染症対策を実施するためマスクの着用は求めませんが、心配な方はご着用ください。
- ◎ いただいた個人情報は、別の講座のご案内に利用させていただくことがあります。

◆ 環境再生保全機構は、荒川区が実施する「ぜん息呼吸筋ストレッチ教室」をサポートしています。



ぜん息に関する心配ごとや悩みごとは「ぜん息電話相談室」まで
専門医・看護師が対応いたします。

独立行政法人 環境再生保全機構 <https://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

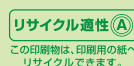


0120-598-014

受付曜日・時間 月～土曜日(祝日を除く) 10:00～17:00



大気環境・ぜん息などの情報館 検索



● ぜん息・COPD 無料電話相談のご案内 ●

相談
無料

ぜん息・COPD 電話相談室



こ き ゅ う は い ~ よ

0120-598014

(受付／月～土曜日(年末年始、祝日を除く) 10:00～17:00)

今使っている薬のことやこれからの治療のことなど、
ぜん息・COPDに関する心配ごとや悩みごとについて、
看護師さんや医者さんがお応えします。

※専門医療相談は予約制となります。

※相談室で診療は行っておりません。

小さなお子様がいるお母さんはもちろん若い方からお年寄りの方まで、
どなたでもご相談できます。

ぜん息・COPD
電話相談室

相談事例



こんなご相談に
お応えしています

いま使っている
薬について
知りたいのですが。

予防のために常日頃
気をつけておくことは？

せきが続くので
風邪かと思っていたが
どうやら違うようだ

発作が起こったときは
どのように
対応すれば
よいでしょうか？

ご相談はフリーダイヤルのほか、メールでも受付しています。



独立行政法人 環境再生保全機構

ERCA Environmental Restoration and Conservation Agency