

大人の
アレルギー
疾患教室

楽しく吹こう

スポーツウェルネス 吹矢

- ✓ 誰でも簡単にできます
- ✓ ゲーム感覚で楽しみながら健康になれます
- ✓ ぜん息の予防に有効な呼吸法が身に付きます

日 時 令和6年11月7日(木) 午後2時～4時

教室について

スポーツウェルネス吹矢は、性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツです。

教室では、まずは実際に矢を吹いてみてご自身の呼吸の強さを知っていただきます。自分の目標を持てて的をめがけて吹くことで、精神力や集中力の高まりにも繋がります。矢が的に当たった時には達成感を味わえたり、息をはいていることが実感できたりすることから、心にも体にもいい影響を及ぼします。

対象者

気管支ぜん息などのアレルギー疾患をお持ちの方、そのご家族の方

定員

10名(先着順)

会場

渋谷区子育てネウボラ5階 講堂
(渋谷区宇田川町5番6号)

申込方法

電話

費用

無料

講師

準師範
東京都西総支部総支部長
東京都普及部長
Aライセンス 公認審判員AAA
よろず
萬 美枝子氏



お申し込み先

渋谷区保健所地域保健課地域医療係 ☎ 03(3463)2433

◆ 環境再生保全機構は、渋谷区が実施する「大人のアレルギー疾患教室」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。

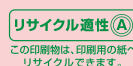
独立行政法人 環境再生保全機構 <https://www.erca.go.jp/yobou/>

〒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

環境再生保全機構は、渋谷区が実施する 大人のアレルギー疾患教室を助成しています。

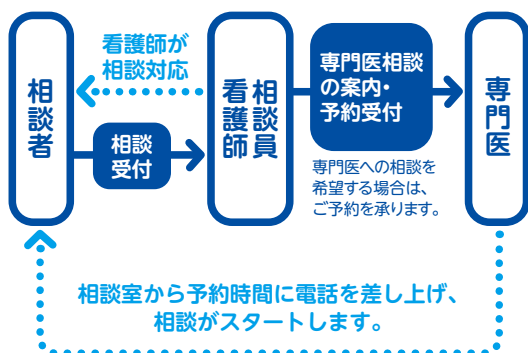
環境再生保全機構では、ぜん息・COPDの患者様やそのご家族が抱える不安や疑問を解消し、症状を増悪させないために、またよりよい生活を送るために必要な情報をホームページやパンフレット等を通じてご提供しております。また、看護師、専門医にご相談いただけるぜん息・COPD電話相談室も開設しておりますので、ぜひご利用ください。

ぜん息・COPD電話相談室

小児ぜん息・成人ぜん息・COPDの専門医や看護師が無料でお答えします。

ぜん息・COPDに関する心配ごとや悩みごとについて、電話やメールでご相談いただけます。専門医による電話相談はホームページ等でお知らせしております専門医相談日に専門医から直接お電話いたしますので、あらかじめ電話もしくはメールでご予約をお取りください。

相談の流れ



0120-598014

●受付曜日・時間
月～土曜日（年末年始、祝日を除く。）
10:00～17:00

メールフォーム
<https://soudan.erca.go.jp/m?f=1>



ERCA予防事業X
パンフレットやイベント
情報等を発信しています。
是非フォローしてください！

@ERCA_yobou



成人向けパンフレット



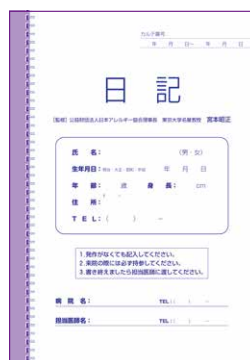
成人ぜん息ハンドブック



正しい吸入方法を
身につけよう (DVD)



呼吸筋ストレッチ体操



ぜん息「日記」



すこやかライフ No.58



【COPD患者さん向け】呼吸リハビリテーションマニュアルシリーズ

●パンフレット申込フォーム

<https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/index.html>



独立行政法人
環境再生保全機構

住所：〒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 HP: <https://www.erca.go.jp/yobou/> X: @ERCA_yobou