

令和7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 ぜん息等呼吸器疾患の方及び関心のある方

日 時 令和7年 **10月22日(水)**
午後2時から午後4時

参加費 **無料**

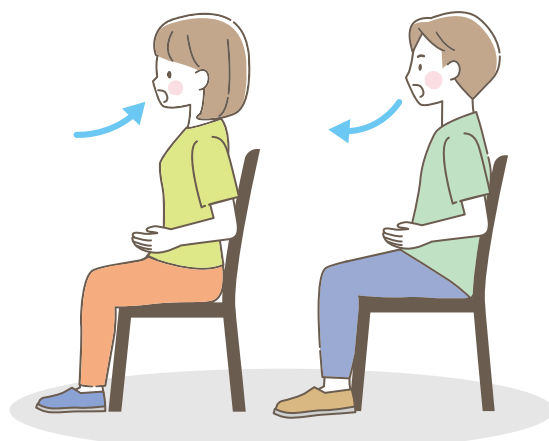
会 場 荒川区役所北庁舎 101会議室

講 師 理学療法士 根本 伸洋 氏

定 員 **30名**

申込期限 **10月20日(月)**
募集定員に達し次第締切

申込方法 二次元コード
または電話から



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

03-3802-3111 (内線424)

- 頂いた個人情報は、生活衛生課で実施する講座のご案内に利用させていただくことがあります。
- 本事業は、あらチャレポイント付与対象イベントです。

無理なく楽しく健康習慣をゲット!

あらチャレ

ポイント対象イベント

あらチャレの登録はこちら!

iPhoneをご利用の方 Androidをご利用の方

あらチャレコールセンター 0570-052-055

◆ 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

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



大気環境・ぜん息などの情報館 検索

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



● 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