

呼吸する力を 高めよう

- 「最近、食事中にむせたり、咳き込んだりすることが多くなった」
- 「ふだんの生活のなかで息苦しさや息切れを感じるが増えてきた」・・・など、気になることはありませんか？

呼吸する力は、加齢により低下します。



簡単な体操や姿勢をよくすることで、
呼吸する力を高めることができます。

呼吸筋ストレッチ体操を体験してみませんか？
(呼吸器・循環器で治療中の方は主治医の指示に従ってください)

<日時> **令和6年 6月12日(水) 13:30~14:30**
(受付13:00~)



<料金> 1,000円 (当日現金でお支払いいただきます)

<場所> 関東労災病院 総合研修センターB館1階

<講師> 関東労災病院 治療就労両立支援センター 保健師

スマホのカメラで読み取ると
ホームページへジャンプします

《ご予約・お問合せ》

関東労災病院 治療就労両立支援センター
044-434-6337

前日までにご予約をお願いいたします

館内はマスク着用をお願いいたします

健康診断部を出て東横線に向かって直進すると
右側奥にある建物が総合研修センターB館です

