

リハビリ教室

発症後退院して間もない方、障がいをもってからなんとなく過ごしている方。
同じ障がいのある仲間と一緒に、こころとからだのリハビリをしませんか？
新たな生活への第一歩を踏み出す教室です！

◎対象

- ・緑区内在住で、おおむね40歳～64歳までの脳血管疾患等の後遺症のある方。
- ・会場まで自力で来られる方。

◎リハビリ教室の目的

1. 病気をコントロールし、再発を防止しよう！
2. 自分の健康を管理する力を身につけ、今ある機能を維持し低下するのを防ごう！
3. 仲間づくりを通して、障がいと上手に付き合い自立した生活を送ろう！
4. 生活圏の拡大や社会参加により、いきいきした生活を送ろう！

〈会場までの地図〉



JR横浜線 中山駅北口より徒歩3分
※駐車場はありません



〈再発予防の話〉
医師や保健師の話聞き、
再発予防について学びます。

〈リハビリ・スポーツ〉
体操やボッチャなど、安全
に楽しく体を動かします。



〈調理体験〉
片麻痺があっても調理し
やすい、調理器具を使用し
て行います。



◎お問い合わせ

- ・緑福祉保健センター 高齢者支援担当
電話 045-930-2311 FAX 045-930-2310
- ・NPO法人中途障害者地域活動センター 緑工房
電話 045-933-3249 FAX 045-933-3249

NPO法人中途障害者地域活動センター緑工房が中心となり、緑福祉保健センター保健師、その他専門職の協力のもと運営しています。

～年間スケジュール表～

日時: 全て火曜日、13:00～15:00

5月	9日	オリエンテーション
	16日	再発予防の話(合同)
	23日	グループワーク
	30日	リハビリスポーツ①体力測定

10月	3日	前半の振り返り
	10日	再発予防の話(合同)
	17日	リハビリスポーツ③
	31日	グループワーク

6月	6日	グループワーク・ストレッチ
	13日	管理栄養士の話(合同)
	20日	グループワーク
	27日	リハビリスポーツ②/機能評価

11月	7日	外出体験
	14日	グループワーク・ストレッチ
	21日	リハビリスポーツ④
	28日	体験談を聞く(合同)

7月	4日	グループワーク・ストレッチ
	18日	グループワーク
	25日	リハビリ医師の話(合同)

12月	5日	グループワーク
	12日	緑工房の作業体験
	19日	ボッチャ交流(合同)

8月	1日	理学療法士の話(合同)
	8日	作業療法士の話(合同)
	22日	グループワーク
	29日	グループワーク・ストレッチ

1月	9日	絵手紙・ストレッチ(合同)
	16日	リハビリスポーツ⑤/機能評価
	23日	グループワーク

9月	5日	食生活相談
	12日	グループワーク
	19日	調理体験

2月	6日	音楽を楽しむ(合同)
	13日	修了式の準備・ストレッチ
	20日	修了式

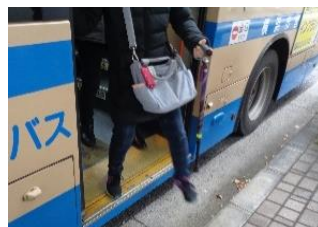
※(合同)は、緑工房の利用者と合同開催のプログラムです。

場所: 緑工房、ハーモニーみどりなど



<作業体験>

リハビリとして軽作業を行います。作業療法士に手指をうまく使う工夫を学びます。



<外出・乗降体験>

バスや電車への乗降や、街中の歩行など、理学療法士からアドバイスをもらいます。



<グループワーク>

再発予防について各々の体験を話し合います。同じ病気を経験したからこそ分かり合えることもあります。

※プログラム、日時、場所は、変更することがあります。