

# 脳血管疾患等による後遺症のある方へ

2024年度

## 緑区リハビリ教室

退院して間もない方・外出の機会を増やしたい方・他の人と交流したい方、  
同じ障害をもつ仲間と一緒に、心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。

### 【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、障害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、生き生きした生活を送ろう！

### 【対象となる方】

- ・緑区在住の方
- ・おおむね40～64歳で、脳血管疾患等の後遺症がある方
- ・会場まで自力で来られる方

### 【日時】

火曜日 13:00～15:00

(スケジュールは裏面をご覧ください。)

### 【場所】

緑工房・緑スポーツセンター・  
ハーモニーみどり など

### 【参加費】

原則無料です。

緑工房までの地図



### 【お問い合わせ】

緑福祉保健センター 高齢障害支援課

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/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。

## ～2024年度 緑区リハビリ教室スケジュール～

\*プログラム・日時・場所を変更する場合があります。

\*○印は、ご家族も参加いただけます。

月	日	内容	講師	場所
5月	○7日	オリエンテーション		緑工房
	○14日	生活を振り返る①再発予防の話	緑区医務担当	緑工房
	21日	グループワーク		緑工房
	28日	グループワーク (ST)	言語聴覚士	緑工房
6月	4日	グループワーク・ストレッチ	介護予防運動指導員	緑工房
	○11日	生活を振り返る②管理栄養士の話	管理栄養士	緑工房
	18日	グループワーク		緑工房
	25日	リハビリスポーツ①体力測定	スポーツ指導員	緑スポーツセンター
7月	○2日	リハビリ医の話	リハビリ科医師	緑工房
	16日	グループワーク・ストレッチ	介護予防運動指導員	緑工房
	○23日	生活を振り返る③理学療法士の話	理学療法士	緑工房
	30日	グループワーク		緑工房
8月	○6日	生活を振り返る④作業療法士の話	作業療法士	緑工房
	○20日	リハビリスポーツ② 理学療法士による機能評価	スポーツ指導員・ 理学療法士	緑スポーツセンター
	27日	グループワーク		緑工房
9月	○3日	生活を振り返る⑤食生活相談	管理栄養士	緑工房
	10日	調理体験	管理栄養士	ハーモニーみどり
	17日	グループワーク・ストレッチ	介護予防運動指導員	緑工房
10月	1日	前半の振り返り、後半に向けて		緑工房
	○8日	生活を振り返る⑥再発予防の話	保健師	緑工房
	15日	リハビリスポーツ③	スポーツ指導員	緑スポーツセンター
	29日	グループワーク		緑工房
11月	○5日	外出体験	理学療法士	緑工房
	12日	グループワーク・ストレッチ	介護予防運動指導員	緑工房
	19日	リハビリスポーツ④	スポーツ指導員	緑スポーツセンター
	○26日	緑工房メンバーの体験談を聞く	作業療法士	緑工房
12月	3日	グループワーク		緑工房
	10日	緑工房で作業体験	作業療法士	緑工房
	17日	ボッチャ交流会	スポーツ指導員	緑スポーツセンター
1月	○7日	リハビリスポーツ⑤体力測定・ 理学療法士による機能評価	スポーツ指導員・ 理学療法士	緑スポーツセンター
	14日	絵手紙・ストレッチ	介護予防運動指導員	緑工房
	21日	グループワーク (ST)	言語聴覚士	緑工房
	○28日	音楽を楽しむ	音楽療法士	緑工房
2月	4日	修了式の準備・ストレッチ	介護予防運動指導員	緑工房
	○18日	修了式		緑工房