

2025 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、
同じ病気を経験した仲間と一緒に、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！

対象者

- ・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



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

NP0 法人中途障害者地域活動センター 緑工房

電話/FAX 045-933-3249

*緑区リハビリ教室は、NP0 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。

～2025 年度 緑区リハビリ教室スケジュール～

*プログラム・日時・場所は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	○13日	オリエンテーション		緑工房
	○20日	生活を振り返る①再発予防の話		緑工房
	27日	グループワーク		緑工房
6月	3日	グループワーク (ST)	言語聴覚士	緑工房
	10日	グループワーク		
	○17日	生活を振り返る②管理栄養士の話	管理栄養士	緑工房
	24日	グループワーク		
7月	1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
	8日	お休み		
	○15日	リハビリ医の話	リハビリ科医師	緑工房
	22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
	○29日	生活を振り返る③理学療法士の話	理学療法士	緑工房
8月	5日	グループワーク		緑工房
	12日	お休み		
	○19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
	○26日	生活を振り返る④作業療法士の話	作業療法士	緑工房
9月	○2日	生活を振り返る⑤食生活相談	管理栄養士	緑工房
	9日	グループワーク		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	祝日		
	30日	調理体験	管理栄養士	ハーモニーみどり
10月	7日	前半の振り返り、後半に向けて		緑工房
	14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
	21日	予備日		
	28日	グループワーク		緑工房
11月	○4日	外出体験	理学療法士	緑工房
	11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
	18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
	○25日	緑工房メンバーの体験談を聞く		緑工房
12月	2日	グループワーク		緑工房
	9日	緑工房で作業体験	作業療法士	緑工房
	16日	ボッチャ交流会	スポーツ指導員	緑スポーツセンター
	23日	予備日		
	30日	お休み		
1月	6日	絵手紙・ストレッチ	介護予防運動指導員	緑工房
	13日	グループワーク		緑工房
	20日	リハビリスポーツ⑤体力測定	スポーツ指導員	緑スポーツセンター
	27日	予備日		
2月	○3日	音楽を楽しむ	音楽療法士	緑工房
	○10日	生活を振り返る⑥再発予防の話	保健師	緑工房
	17日	グループワーク (ST)	言語聴覚士	緑工房
	○24日	修了式		緑工房