

2026 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
- ご自分での通所が難しい方はご相談ください。

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

入会について：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

教室について：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。

～2026 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	○12 日	オリエンテーション		緑工房
	○19 日	生活を振り返る①再発予防の話・前半		緑工房
	○26 日	生活を振り返る①再発予防の話・後半		緑工房
6 月	2 日	グループワーク		緑工房
	9 日	グループワーク (ST)	言語聴覚士	緑工房
	16 日	グループワーク		緑工房
	23 日	グループワーク		緑工房
	30 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	7 日	グループワーク		緑工房
	14 日	夏季休暇		
	21 日	グループワーク		緑工房
	○28 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	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	山の日		
	○18 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
	○25 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	1 日	グループワーク		緑工房
	○8 日	生活を振り返る②管理栄養士の話	管理栄養士	緑工房
	15 日	前半の振り返り、後半に向けて		緑工房
	22 日	国民の休日		
	29 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	6 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
	13 日	予備日		
	○20 日	調理体験	管理栄養士	ハーモニーみどり
	27 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 月	3 日	文化の日		
	○10 日	外出体験	理学療法士	緑工房
	17 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
	24 日	グループワーク		緑工房
12 月	○1 日	緑工房メンバーの体験談を聞く		緑工房
	8 日	緑工房で作業体験	作業療法士	緑工房
	○15 日	リハビリ医の話	リハビリ科医師	緑工房
	22 日	ボッチャ交流会	スポーツ指導員	緑スポーツセンター
	29 日	冬期休暇		
1 月	5 日	絵手紙・ストレッチ	介護予防運動指導員	緑工房
	12 日	グループワーク		緑工房
	19 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
	26 日	予備日		
2 月	○2 日	生活を振り返る⑥再発予防の話・まとめ		緑工房
	9 日	音楽を楽しむ	音楽療法士	緑工房
	16 日	グループワーク (ST)	言語聴覚士	緑工房
	23 日	天皇誕生日		
3 月	○2 日	修了式		緑工房

赤字を変更しました。2026 年 7 月更新