

R3年度 港北区 膠原病交流会

難治性疾患は、長期にわたる療養生活が必要な病気です。
同じ病気をもつ仲間と病気や治療についての情報交換や、
療養上の悩みなどを分かち合うことを目的に開催しています。

開催場所：港北区役所 1階 予防接種室

(横浜市港北区大豆戸町26-1)

開催時間：午後1時30分～3時00分

対 象：膠原病の患者さんご家族 (港北区および周辺区)

日程	内 容	会場	申込み
5月12日 (水)	交流会 (情報交換)	予防接種室	前日までに、電話またはFAXで下記へ お申し込みください。 (氏名・お住まいの区・電話番号を記載)
7月14日 (水)	自分にあったセルフケア (ストレッチ)	予防接種室	
9月8日 (水)	交流会・口腔ケア講座	予防接種室	
11月10日 (水)	自分にあったセルフケア (ストレッチ)	予防接種室	
3月9日 (水)	交流会 (情報交換)	予防接種室	

- ＊マスク着用、手指消毒のご協力をお願いします。
- ＊「自分にあったセルフケア」は動きやすい服装でお越しください。
- ＊お飲物、筆記用具等は各自でご準備をお願いします。

※新型コロナウイルス感染予防のため、開催を中止する場合があります。

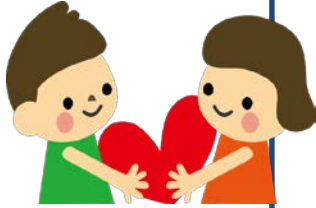
お問合せ・お申し込み先

横浜市港北福祉保健センター 高齢・障害支援課 保健師

電話：045-540-2218 F A X：045-540-2396

✿プログラムの内容

交流会（情報交換）



「これって私だけなの？」「これも病気のせい？」
仲間同士だから分かち合えることがあります。
誰かに聞いてもらえることで心が安らぐかもしれません。
一人で抱え込まずに、一緒に話してみませんか？
明日へのヒントが得られるかもしれません。

自分にあったセルフケア

～自律神経バランスを整えるストレッチ～

（ストレッチ・ヨガ指導員：梶尾 茂子 氏）

リラックスできるストレッチを中心に、こころとカラダの調子を整える方法を学びます。



※動きやすい服装でお越しください。

口腔ケア講座（歯科衛生士）

交流会を行いながら、お口の健康を見直す機会として
座談会形式でミニ講座を行います。

