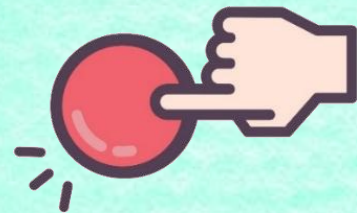


からだのスイッチ



小さな **ON** が、毎日を変える



10:15 ~ 11:15



6/17 (水) 筋肉スイッチ 5/1~申込開始

9/16 (水) おでかけスイッチ 8/1~申込開始

10/21 (水) あたまスイッチ 9/1~申込開始

12/16 (水) 姿勢スイッチ 11/2~申込開始

2027年

1/20 (水) 食べるスイッチ 12/1~申込開始

2027年

2/17 (水) 呼吸スイッチ 2027年 1/4~申込開始

対象：どなたでも
定員：各24名
場所：ういケアみなと 講習室
申込方法：電話またはFAX
電話：03-6450-3421
FAX：03-6450-3583

*動きやすい服装でお越しください
*詳細は裏面をご参照ください
*講師は東京慈恵会医科大学附属病院
リハビリテーション科のスタッフです
*当施設の開館は10時です

6/17 (水)

筋肉スイッチ
～ちゃんと動ける身体になる～

年齢とともに減りやすい筋肉。
“使う”ことで入るスイッチが
あります。無理なく続けられる
からだづくりを体験します。

理学療法士

9/16 (水)

おでかけスイッチ
～安心して歩けるようになる～

外に出ることは、元気の循環。
転びにくいからだづくりと歩き方を
学び、安心して出かけられる毎日へ。

理学療法士

10/21 (水)

あたまスイッチ
～忘れにくい毎日になる～

物忘れが気になりはじめたら、
やさしく刺激する習慣を。
生活の中で入れられる
脳のスイッチを紹介します。

作業療法士

12/16 (水)

姿勢スイッチ
～整った姿勢になる～

姿勢が整うと、動きも印象も
変わります。負担を減らすからの
使い方、軽やかな毎日へ。

理学療法士

2027

1/20 (水)

食べるスイッチ
～安心して飲み込めるようになる～

“口”と“のど”の働きを整え、
トレーニングや食べ方の工夫を学び、
むせにくく、安心して食べられる毎日へ。

言語聴覚士

2027

2/17 (水)

呼吸スイッチ
～上手に呼吸できるようになる～

呼吸が整うと、からだは軽く
感じられます。
姿勢と呼吸の関係から、
疲れにくいからだへ。

理学療法士



【アクセス】

- 東京メトロ南北線
- 都営地下鉄三田線
『白金台』駅下車 2番出口 徒歩1分
- 都営バス(品93)
『白金台駅前』下車 徒歩1分

*駐車場はございません。
公共交通機関をご利用ください。



港区立がん在宅緩和ケア支援センター
ういケアみなと

〒108-0071 港区白金台 4-6-2 ゆかしの杜5階
電話 03-6450-3421 FAX 03-6450-3583
<https://minato-hpccsc.jp/>



ホームページ Instagram

【イベント申込み方法】

開催期日前日までに電話またはFAXでお申し込みください。FAXの場合、指定の申込用紙はございません。
参加されるイベント名・開催日時・電話番号・参加人数を記載のうえ送信ください。

【感染予防対策のお願い】

当施設は、免疫力が低下した方も利用されます。
引き続きマスクの着用と手指消毒のご協力をお願いします。