

恵庭市民の皆さまへ

## 市民 健康教室



参加費  
**無料**

お気軽にご参加  
ください

# 元気に歩き続けるために

## ～息切れと呼吸リハビリのお話～

その息切れ、“歳のせい”と思いませんか？

息切れは身体からのサインかもしれません。肺や心臓、体力の変化が関係しています。  
呼吸リハビリや、自宅でできる運動・呼吸法についてもわかりやすくお話しします。

日時

2026年 8月 22日(土)  
14:00～15:30

会場

えにあす  
(恵庭市緑町2丁目1番地1)

対象

恵庭市民の皆さま

参加費

無料

講演内容

- ・息切れは身体からのサイン
- ・肺と心臓、体力低下の関係
- ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは
- ・禁煙の大切さ
- ・フレイル予防
- ・呼吸リハビリとは
- ・自宅でできる運動と呼吸法

### 講師紹介



講師①

恵庭第一病院  
副院長

西澤 竜矢



講師②

恵庭第一病院  
リハビリテーション科 科長

河島 常裕

お問い合わせ

恵庭第一病院



0123-33-3383

(受付時間: 平日 9:00～17:00)

## 参加申込みはこちら

スマートフォンでQRコードを読み取ってください

お電話、病院での申し込みも可能です

