

令和7年2月21日

初開催！難病患者さんもお家族もヨガ療法で気分転換 ～難病リフレッシュ講座・交流会～

難病法施行
10年 

難病患者やご家族が気分転換を図り、安心して療養生活を送るため、難病リフレッシュ講座・交流会を開催します。また、講演会終了後に講師も参加する交流会を開催し、気分転換の方法や病気との付き合い方について話し合います。

記

- 1 日 時 : 令和7年3月2日(日) 午後1時30分～3時30分
- 2 場 所 : 保健福祉センター 5階大会議室(森合町10番1号)
- 3 定 員 : 30名
- 4 講 師 : 渡辺 さつき氏
健康体操指導士/日本ヨガ療法学会 認定ヨガ療法士
- 5 内 容
 - (1) 難病リフレッシュ講座
体や心をリラックスさせる呼吸法や自分で簡単にできるリラクゼーションの方法を学びます。
 - (2) 交流会
参加者同士で病気や日常生活に関する情報交換、気分転換の方法などについて話し合い、交流を深めます。
- 6 その他
写真や映像がNGの方もいることから、撮影の際は事前に担当へご確認ください。

担当：感染症・疾病対策課 難病支援係
課長 千葉、課長補佐兼係長 鈴木
電話024-573-4384(直通)

令和6年度 難病医療講座・交流会のご案内

難病リフレッシュ講座・交流会



2025年

申込〆切
2/28(金)

3月2日(日)

13:30~15:30

福島市保健福祉センター
5階大会議室
(福島市森合町10番1号)

講師

健康運動指導士
日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士
渡辺 さつき 先生

対象

難病患者さんやそのご家族、
支援者 (※どの疾患の方も
ご参加いただけます)

内容

🌸 リラクゼーション

体や心をリラックスさせる呼吸法や
自分で簡単にできるリラクゼーション法
を学びます。

🌸 交流会

参加者同士で病気や普段の生活などの
情報交換や思いをお話する場です。
この場だからこそできる交流で、ほっと
してみませんか？

申込方法

オンライン申請または
電話・FAX

オンライン申請は
こちらから



準備物

動きやすい服装、飲み物



- 自家用車でお越しの際は、福島市保健福祉センターの駐車場にお停めください。
- 公共交通機関を利用する場合は、福島交通市内循環バスに乗り、「保健福祉センター」で下車してください。

福島市保健所 感染症・疾病対策課 難病支援係

TEL 024-573-4384 FAX 024-525-5701