



令和8年度 難病患者・家族交流会

椅子体操

参加費無料

今年度は、門元 亮（かどもと りょう）先生による椅子体操を開催します。椅子に座ったまま、ゆったりとした呼吸でリラックスしながら筋肉を動かしていきます。筋肉をほぐすことにより、血行が良くなります。ぜひ、一緒にリラックスしながら心と体を整えましょう。



日時：令和8年6月29日（月）13：30～15：30

場所：山梨県福祉プラザ4階 大ホール 甲府市北新1-2-12

対象：在宅で療養している難病患者・家族、付き添いの方

講師：フィッツ青葉施設長

健康運動指導士・健康運動実践指導者 門元 亮先生

定員：30名

持ち物：飲み物、汗拭きタオル



お申込み・お問合せ

下記のお申込み受付窓口へ、お名前/ご住所/お電話番号/参加人数をご連絡下さい。

電話：055-244-5260 または 5261

時間：月～金曜日 9：00～16：00

山梨県難病相談支援センター

お申込み締切 6月22日