

小さく続けて！
動きが変わる！

今日からできる “ちょいリハ”習慣 ～患者さんと家族の集い～

ちょいリハ＝毎日できる小さな体操習慣

毎日のリハビリ体操は、未来の生活を支える“積み重ね”です。
「今の体に合った続け方」「続けやすい体操のコツ」を一緒に
確認していきましょう。

後半は、患者さん・ご家族同士の交流の時間。

生活の工夫や気持ちの整え方を、同じ立場の仲間と一緒に
分かちあいませんか？

見学だけ・聞くだけの参加も歓迎です。



参加無料

申込み

方法:「埼玉県電子申請・届
出サービス」

(上記二次元コード読み取り)

締切:令和8年10月15日(木)

定員:40名(先着順)

令和8年

10月25日(日)

13:30～15:30

(13:00受付開始)

せいけいかい

会場:医療法人 埼玉成恵会病院 成恵ケアセンター
通所リハビリテーション「成恵」1F リハスペース

講師

通所リハビリテーション「成恵」

みうら よしひこ
三浦慶彦氏
(理学療法士)

たかだ まもる
高田守氏
(理学療法士)

うちま のりこ
内間記子氏
(言語聴覚士)

じんぼ すぐる
神保優氏
(理学療法士)

まなか のりか
間中乃梨加氏
(作業療法士)

対象者

- ・パーキンソン病関連疾患
 - ・脊髄小脳変性症
 - ・多系統萎縮症
 - ・筋萎縮性側索硬化症(ALS)
 - ・脊髄性筋萎縮症
- で療養中の方とその御家族、
またはその支援者

〈主催・お問合せ先〉

埼玉県東松山保健所 保健予防推進担当 TEL: 0493-22-0280

内容

- 今日からできるラジオ体操
- パーキンソン患者・家族会(チョコキの会)、ぐり〜んカフェ等紹介
- グループに分かれて交流会

昨年度の参加者の声



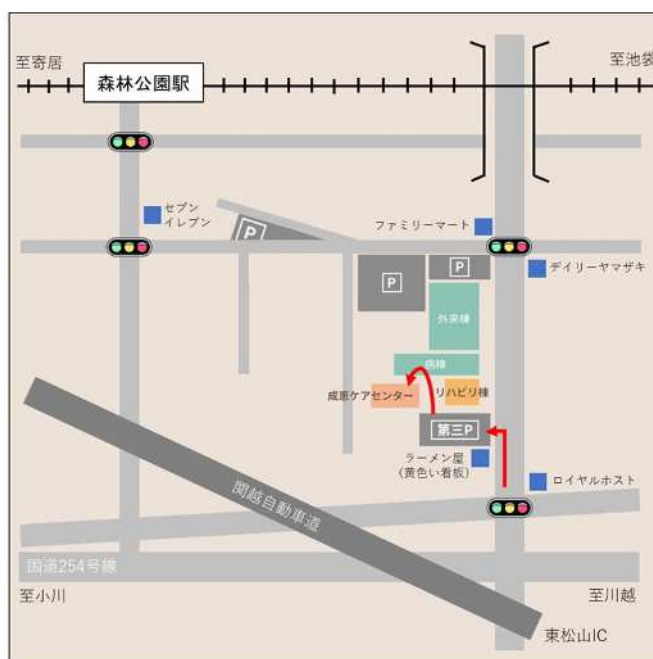
教わった体操を続けることで、第1歩の踏み出しが出やすくなり、転ばなくなったよ。



「こうしているよ」「それでいいんだね」を持ち帰れる、あたたかい交流の場でした。

会場案内図

医療法人 埼玉成恵会病院 成恵ケアセンター
通所リハビリテーション「成恵」1F リハスペース (ピンク色の建物)
〒355-0072 埼玉県東松山市大字石橋1722-2



〈交通のご案内〉

車: 関越自動車道・東松山ICより 5分 (第三駐車場をご利用ください)

電車: 東武東上線・森林公園駅 南口下車 徒歩7分



さいたまっち

講義の中で体を動かしますので、動きやすい服装でご参加ください！

〈主催・お問合せ先〉

埼玉県東松山保健所 保健予防推進担当 TEL: 0493-22-0280