

## 2024年度の音楽療法を開催します！

毎月第2金曜日（午後1時30分～3時）

# 呼吸法を学びながら、心と身体の「リハビリ」を！



呼吸法を体験して一緒にみんなで楽しく歌いましょう  
参加者は難病で療養中の患者さん・家族が中心です  
ご一緒に声を出してみませんか！

講師 小泉由美子 先生

東京芸術大学卒・元青山学院女子短期大学子ども学科専任講師

No.	日程（時間各日13:30～15:00）	
1	2024年	4月12日（金）
2		5月10日（金）
3		6月14日（金）
4		7月12日（金）
5		8月9日（金）
6		9月13日（金）
7		10月11日（金）
8		11月8日（金）
9		12月13日（金）
10	2025年	1月10日（金）
11		2月14日（金）
12		3月14日（金）

声は、自分の思いを伝えます。

硬くなったのどや顔の筋肉、

身体をほぐしリラックスさせながら、

声の出し方を体験します。

楽しく歌うことで、自然な呼吸や発声ができることを目指しています。

ご一緒にどうぞ。

毎回、季節の歌を3曲ほど歌います。

**初参加の方、大歓迎です！**

\*日程は講師の都合で変更になる場合がございます。

◆申し込みは、直接お電話で（03-3446-1144）◆

《参加申込み・お問い合わせ先：東京都難病ピア相談室》

電話：03-3446-1144 FAX：03-3446-0221

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/nanbyo/portal/center/kouryuukai.html>



### 【音楽療法へ参加される方へお願い】

- ① 交流会に参加中は、マスクの着用にご協力ください。飲み物は、各自ご持参ください。
- ② 交流会会場（東京都難病ピア相談室）の入室時と退出時に手指消毒を行ってください。
- ③ 交流会の席は、間隔を空けて配置いたします。ソーシャルディスタンスにご協力ください。
- ④ 交流会が中止の場合でも、電話相談は対応します。

# 東京都難病ピア相談室（東京都広尾庁舎内）アクセス地図

■住所：〒150-0012 東京都渋谷区広尾五丁目7番1号

■電話：03-3446-0220（相談専用） 03-3446-1144（予約・問合せ）

FAX：03-3446-0221

■開所時間：平日午前10時から午後5時まで（相談の受付は、午後4時まで）



## 【交通アクセス】

### ◆地下鉄利用

東京メトロ日比谷線「広尾駅」徒歩3分

- ※エレベーター・エスカレーター設置出口 3番出口：ホームから改札まで  
4番出口：ホームから地上出口まで
- ※1番・2番出口は、ホームから地上までは階段のみですので、ご注意ください。

### ◆バス(都バス)利用

バス停①「広尾駅前(広尾橋)」下車すぐ前 橋86系統（目黒駅～新橋駅又は東京タワー）

バス停②「広尾駅前(広尾橋)」徒歩1分 目黒駅～千駄ヶ谷駅(黒77系統)  
品川駅高輪口～新宿駅西口(品97系統)

バス停③「広尾橋」徒歩3分 千駄ヶ谷駅 目黒駅(黒77系統)  
新宿駅西口 品川駅(97系統)  
新橋駅又は東京タワー～目黒駅(橋86系統)

バス停④「広尾病院前」徒歩3分 渋谷駅～新橋駅又は赤羽橋駅(都06系統)

バス停⑤「広尾病院前」徒歩4分 新橋駅又は赤羽橋駅～渋谷駅(都06系統)