

2025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	2025 年	4月11日 (金)
2		5月 9日 (金)
3		6月13日 (金)
4		7月11日 (金)
5		8月 8日 (金)
6		9月12日 (金)
7		10月10日 (金)
8		11月14日 (金)
9		12月12日 (金)
10	2026 年	1月 9日 (金)
11		2月13日 (金)
12		3月13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)