

令和7年度

こども☆ぜん息教室

こどもぜんそくきょうしつ

参加費無料

対 象

区内在住で、気管支ぜん息
の診断を受けている
小学1年生から4年生

ぜん息を自分でコントロール
する力を身に付けるため、
学習会やスポーツをとおして、
からだを動かしながらぜん息に
対する理解を深めよう！

日 程

6月3日～7月11日の毎週 火金 全12回
午後4時から午後6時

内 容

1.ぜん息学習会 2.水泳教室 3.スポーツ教室

定 員

30名(先着順・事前申込)

カリキュラムはチラシ
裏面をご覧ください

会 場

新宿コズミックスポーツセンター (大久保3-1-2)

申込期間

令和7年3月17日 月～4月30日 水

参加までの ステップ

- ①申込受付後、以下の書類を区から送付しますので、
別途、指定する期限までに区へ提出してください。
 - 「申込兼参加者カード」「同意書」…保護者が作成し、区へ提出
 - 「医師意見書」…保護者から主治医に作成を依頼し、
主治医から区へ提出
- ②提出された書類をもとに、参加の可否を決定し、
区から保護者あてに文書でお知らせします。

申込方法

電子申請もしくは電話
による事前申込みです。
詳細は区ホームページ
をご覧ください👉

新宿区ホームページ



◆申込み・問合せ◆

新宿区健康部健康政策課
公害保健係

電話 03-5273-3048

Fax 03-5273-3876

オリエンテーション、 ぜん息学習会

< 6月3日（火）教室1日目 > 3階大会議室

- ・教室の説明と、教室で使う教材などをお渡しします。
- ・教室を担当するお医者さんからぜん息のお話と保健師によるピークフロー測定実技指導があります。

★教室担当医師：東京女子医科大学病院小児科

お医者さんも全日、
一緒にいるから安心！
保護者からのぜん息
相談もOKです。



水泳教室

< 6月6日（金）から全9回 > 地下1階多目的広場、プール

- ・泳力別のグループレッスン。
グループごとに水泳の先生がいます。

★水泳指導：新宿区水泳連盟

- ・プールの前にお医者さんの診察があります。
- ・教室期間中は毎日お家でピークフローを測って記録します。
診察の参考にします。

毎日自分でピークフ
ローを測っているよ。
腹式呼吸もできるよ
うになったよ！

泳ぐ力に合わせて
練習するから、苦
手でも安心だよ！



ミニ学習会、スポーツ体験教室

< 期間中2回 >

- ・ゲームやクイズで楽しくぜん息自己管理を身に着けよう！
- ・屋内でできるスポーツに挑戦します。
お医者さんの診察もあります。

開催日カレンダー

2025 6 June						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2025 7 July						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19

- オリエンテーション、学習会
- 水泳教室
- ミニ学習会、スポーツ教室

お断り：内容は変更する場合があります

