

## ★わ～くらぶ・さかえ地図



住所： 栄区中野町31-1

### 交通案内

- 「本郷小学校前」バス停下車 徒歩3分  
大船駅東口より神奈川中央交通バス12分  
4番乗り場より  
金沢八景行（船08）  
みどりが丘東行（船09）  
本郷車庫前行（船15）  
栄プール行（船07）  
2番乗り場より  
上之行（船11）
- JR「本郷台駅」下車 徒歩15分

## ★栄区民文化センター「リリース」地図



住所： 栄区小菅ヶ谷1-2-1

交通案内： JR「本郷台駅」下車 徒歩3分

## ★対象となる方

- ・ 脳血管疾患（脳梗塞や脳出血）等による後遺症がある方  
※ 特に発症から間もない方
- ・ おおむね40歳～64歳の方
- ・ 栄区の在住の方

## ★場 所

- ・ 中途障害者地域活動センター  
わ～くらぶ・さかえ
- ・ 栄区役所 ・ 栄区民文化センターリリース

## ★時 間 と 回 数

木曜日 10:00～12:00

全36回（2024年5月～2025年2月）

※ プログラムにより曜日・時間・場所が変更になる場合があります

## ★費 用

参加費は無料です

交通費は自己負担となります

※徒歩や公共交通機関の利用が難しく、やむを得ずタクシー等を利用される方には、タクシー代費用の補助が出来る場合があります。ご相談ください。

### 【お申し込み・お問い合わせ先】

- NPO法人わ～くらぶ・さかえ  
中途障害者地域活動センターわ～くらぶ・さかえ  
電話：892-5536
- 横浜市栄福祉保健センター  
高齢・障害支援課 高齢者支援担当  
電話：894-8415

※「わ～くらぶ・さかえ」は、脳卒中等の後遺症がある方の日中の活動場所です。障害者総合支援法による横浜市地域活動センター事業 中途障害者地域活動センター型の実施にあたり、横浜市に事業者登録をしています。

2025年度 栄区リハビリ教室

脳卒中等による後遺症がある方へ

# ファースト ステッププログラム



～同じ障害のある仲間と一緒に  
歩み出しましょう～

身体機能の維持や向上だけではなく、生活上のリハビリや社会参加に向けたプログラムも用意しています。同じ障害がある仲間と一緒に、地域で安心して生活していけることをめざしています。

NPO法人わ～くらぶ・さかえ  
中途障害者地域活動センター  
わ～くらぶ・さかえ

## 2025年度プログラム

	日 時	内 容	場 所
5月	15日(木)	オリエンテーション	栄区役所
	22日(木)	スポーツ リハビリ①	栄区役所
	29日(木)	頭のリハビリ①	わ～くらぶ・さかえ
6月	5日(木)	話し合い①	栄区役所
	12日(木)	頭のリハビリ②	わ～くらぶ・さかえ
	19日(木)	スポーツリハビリ②	栄区役所
	26日(木)	スポーツリハビリ③	栄区役所
7月	3日(木)	健康講座①	栄区役所
	10日(木)	頭のリハビリ③	わ～くらぶ・さかえ
	24日(木)	健康講座②	栄区役所
	31日(木)	音楽リハビリ①	リス音楽ルーム
8月	7日(木)	頭のリハビリ④	わ～くらぶ・さかえ
	21日(木)	音楽リハビリ②	リス音楽ルーム
	28日(木)	健康講座③	栄区役所
9月	4日(木)	スポーツリハビリ④	栄区役所
	11日(木)	頭のリハビリ⑤	わ～くらぶ・さかえ
	18日(木)	外出訓練①機能評価	栄区役所
	25日(木)	外出訓練②バス乗降訓練	本郷車庫
10月	2日(木)	外出訓練③バスで外出	上大岡ラポール
	9日(木)	頭のリハビリ⑥	わ～くらぶ・さかえ
	23日(木)	話し合い②	栄区役所
	30日(木)	健康講座④	栄区役所
11月	6日(木)	音楽リハビリ③	リス音楽ルーム
	13日(木)	頭のリハビリ⑦	わ～くらぶ・さかえ
	20日(木)	スポーツリハビリ⑤	栄区役所
	27日(木)	中活見学・体験	わ～くらぶ・さかえ
12月	4日(木)	音楽リハビリ④	リス音楽ルーム
	11日(木)	頭のリハビリ⑧	わ～くらぶ・さかえ
	18日(木)	スポーツリハビリ⑥	栄区役所
1月	8日(木)	頭のリハビリ⑨	わ～くらぶ・さかえ
	15日(木)	スポーツリハビリ⑦	栄区役所
	22日(木)	健康講座⑤	栄区役所
	29日(木)	スポーツリハビリ⑧	栄区役所
2月	5日(木)	話し合い③	栄区役所
	12日(木)	頭のリハビリ⑩	わ～くらぶ・さかえ
	19日(木)	修了式	栄区役所

退院後のリハビリや活動先を探したい・・・まだ自宅での生活に不安がある・・・  
自宅生活は出来ている。でも、外に出ていろいろな活動に参加するのに不安がある・・・  
無理なくステップアップが出来るようなりハビリプログラムです。

### 楽しく行う「頭のリハビリ」



注意力や記憶力が低下したり、言葉が出にくい、また言葉が理解できない等（高次脳機能障害）で困っていませんか？

「頭のリハビリ」では、右脳と左脳の機能をそれぞれ使い、リハビリを行なっていきます。

《講師：言語聴覚士》

### バスを使って「外出練習」



「外出練習」は、外出意欲を引き出す目的で、車庫内の停まったバスで乗降練習を行い、その後、皆で決めた行き先へ、実際にバスを使って外出をします。

《講師：理学療法士》

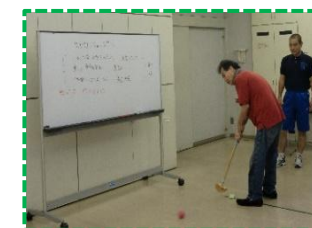
### 脳で奏でる音楽療法



歌うこと、呼吸法などを通じて呼吸器の強化、また手を使い脳を活性化、そして楽器を用いてリズム感を取得しましょう♪

《講師：音楽療法士》

### 「スポーツリハビリ」



「スポーツリハビリ」では、ルールも簡単で誰でも手軽に楽しめる「ポッチャ」や「グラウンドゴルフ」を行います。

また、安全に体を動かすために「ストレッチ」も行っています。無理なく続けられる自分に合った体操を見つけていきましょう。

《講師：スポーツ指導員》

### これからの生活を 「健康管理」

脳血管疾患は再発しやすい病気です。生活全般を振り返りながら、管理栄養士や歯科衛生士、看護師、薬剤師と一緒に健康管理に取り組みましょう。また、ケースワーカーを講師に利用できるサービスの勉強もします。

#### リハビリ教室卒業の先輩から一言

教室の外出訓練は、その後の日々の生活で大変役立っています。最初は一人で出かけることに不安がありましたが、今は一人で電車も使い都内まで出かけています。行動範囲が広がり趣味やイベントも楽しめるようになりました。

是非とも教室でいろいろなことに挑戦してみてください。きっとこれからの生活に役立つことがあるはずです！

（Aさん、50代男性）