

中途障害者地域活動センター

ふれんどーる鶴見は

若い脳血管障害のある方に

○再発予防のための健康管理の自立

○社会参加に必要な心身の自立

を支援し

障害があっても

一人一人が

地域の中でその人らしく

生き生きと暮らせることを

目指します



当事業所は

障害者総合支援法による

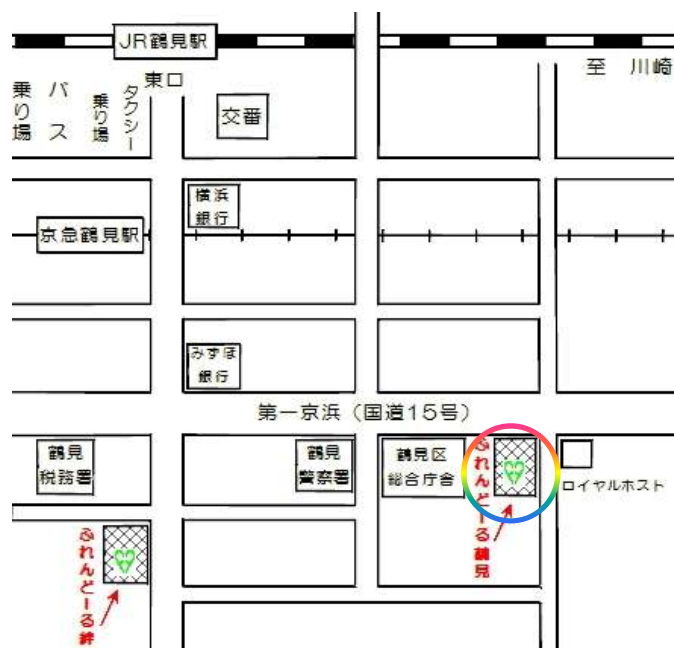
横浜市地域活動支援センター事業

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

「ふれんどーる」へのご案内



JRまたは京急鶴見駅より徒歩10分
(横浜市営バス 16・18系統 鶴見区役所前下車)



〒230-0051

横浜市鶴見区鶴見中央3-20-9

鶴見大栄ビル1F

TEL&FAX 045 (504) 2700

E-mail friend@vc.netyou.jp

ホームページ http://home.netyou.jp/zz/friend/

脳卒中の方へ

リハビリ教室のご案内
～再発予防と社会参加を目指して～



NPO法人 ふれんどーる

中途障害者地域活動センター

ふれんどーる鶴見

利用対象者

- ☆脳血管障害（脳卒中による後遺症）のある方
- ※特に癱瘓から間もない方
- ☆おおむね40～64歳の方
- ☆鶴見区にお住まいの方
- ☆自力で通える方
- ※脳外傷など脳血管障害ではない方も利用が可能な場合があります。ご相談ください。



時間と回数

- ☆基本：金曜日 13：30～15：00（全35回 週1回程度）
- ☆感染症の蔓延や天候不順、災害などにより、時間・場所・内容を変更することがあります。また、中止や延期になることもあります。

プログラム

＜令和7年度＞

	日時	内容	場所
1	5月2日（金）	オリエンテーション	ふれんどーる鶴見
2	5月9日（金）	心のリハビリ①	ふれんどーる鶴見
3	5月16日（金）	ストレッチ体操①	ふれんどーる鶴見
4	5月23日（金）	リハビリスポーツ①	ふれんどーる鶴見
5	6月6日（金）	言語リハビリ①	ふれんどーる鶴見
6	6月13日（金）	保健師の話①	ふれんどーる鶴見
7	6月20日（金）	ストレッチ体操②★	ふれんどーる鶴見
8	7月4日（金）	栄養教室①	鶴見区役所
9	7月11日（金）	ふれんどーる見学・活動体験	ふれんどーる鶴見
10	7月25日（金）	ストレッチ体操③★	ふれんどーる鶴見
11	8月1日（金）	リハビリ医師の話★	ふれんどーる鶴見
12	8月8日（金）	リハビリスポーツ②	ふれんどーる鶴見
13	8月22日（金）	転倒予防教室	ふれんどーる鶴見
14	8月29日（金）	口腔リハビリ	ふれんどーる鶴見
15	9月5日（金）	栄養教室②	鶴見区役所
16	9月12日（金）	言語リハビリ②	ふれんどーる鶴見
17	9月19日（金）	ストレッチ体操④★	ふれんどーる鶴見
18	9月26日（金）	前半振り返り	ふれんどーる鶴見
19	10月3日（金）	リハビリスポーツ③	ふれんどーる鶴見
20	10月10日（金）	横浜ラポール見学・体験	横浜ラポール
21	10月17日（金）	ストレッチ体操⑤	ふれんどーる鶴見
22	10月31日（金）	心のリハビリ②	ふれんどーる鶴見
23	11月7日（金）	スポーツセンター見学・体験	鶴見スポーツセンター
24	11月21日（金）	ストレッチ体操⑥	ふれんどーる鶴見
25	12月5日（金）	作業療法士の話	ふれんどーる鶴見
26	12月12日（金）	リハビリスポーツ④	ふれんどーる鶴見
27	12月19日（金）	ふれんどーる交流・活動体験	ふれんどーる鶴見
28	1月9日（金）	言語リハビリ③	ふれんどーる鶴見
29	1月16日（金）	ストレッチ体操⑦★	ふれんどーる鶴見
30	1月23日（金）	面談①	ふれんどーる鶴見
31	2月6日（金）	面談②	ふれんどーる鶴見
32	2月13日（金）	保健師の話②	ふれんどーる鶴見
33	2月20日（金）	ストレッチ体操⑧	ふれんどーる鶴見
34	3月6日（金）	心のリハビリ③	ふれんどーる鶴見
35	3月27日（金）	修了式★	ふれんどーる鶴見

※★の教室は、ふれんどーる鶴見の利用者と合同のプログラムです。

費用

- ☆参加費は無料です。
- ☆交通費は、自己負担です。
- ☆徒歩による参加や公共交通機関の利用が難しく、タクシー等を利用される方に対し、タクシー代等の一部を補助できる場合があります。定員があるのでご相談ください。



利用のご相談

鶴見区役所福祉保健センター
高齢・障害支援課 高齢者支援担当
TEL：045（510）1775