

「翼」通信

NPO法人 福岡・翼の会
地域活動支援センター「翼」

〒810-0072
福岡市 中央区 長浜1-2-6
天神スカイマンション502
電話092-732-0539 FAX092-725-3533



No.136 2024年 6月



5/1 レクリエーション大会 お給食は「島原小町」(全粒粉のお茶碗)でした!

5/10 リハビリ教室

5/13 ストレッチ

5/14 音楽療法

梅雨入りを控えて空を見上げることが多くなってきました。梅雨の時期になると、体に水分が溜まりやすくなり、むくみがでてきてしまいます。日々の運動で汗をかき、体の中に溜まった水分を上手にだしていきましょう。軽い運動を行うことで血流が良くなり、新陳代謝を促進します。また、運動することで、作業記憶の強化・モチベーションアップ・ストレス発散・感情や気分の安定(セロトニンが活性化して、イライラや怒り、衝動性が改善)につながりますよ!

- ・2日(日) NPO法人福岡・翼の会第14回総会・講演会(「親なき後に備えて」龍澤学先生)
- ・3日(月)12(水)14(金)21(金)26(水) ヨガ・ストレッチ 江頭知絵未先生
- ・10(月)アート療法 白石喜久代先生 ・11日(火)19(水) 音楽療法 武谷暁子先生
- ・20日(木) 失語症リハビリ 若山恵先生 ・24日(月) リハビリ教室 原麻理子先生
- ・25日(火)脳活タイム 和田明美先生

イオンショッピング福岡店様より
黄色いレシートキャンペーンのご
寄付をいただきました!



【6月 予定表】

「翼」開所時間 10:00~14:30

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						1
2	3 ヨガ・ストレッチ 作業 ヨガ・ストレッチ	4 PC&作業	5 作業	6 グループワーク	7 作業	8
9	10 作業 アート療法 アート療法	11 作業 音楽療法 音楽療法	12 ヨガ・ストレッチ 作業 ヨガ・ストレッチ	13 グループワーク	14 ヨガ・ストレッチ 作業 ヨガ・ストレッチ	15
16	17 作業	18 PC&作業	19 作業 音楽療法 音楽療法	20 グループワーク 失語症リハビリ	21 ヨガ・ストレッチ 作業 ヨガ・ストレッチ	22
23 / 30	24 リハビリ教室 リハビリ教室	25 作業 脳活タイム 脳活タイム	26 ヨガ・ストレッチ 作業 ヨガ・ストレッチ	27 グループワーク	28 作業	29