

# 「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  
TEL092-732-0539 FAX092-725-3633



NO.138 2024年 8月



7/3(水)国際医療福祉大学大川キャンパス訪問

年齢を重ねると、特に夏は体を動かすことが億劫になります。「この暑い中、運動するなんて無理」という声が聞こえてきそうですが、日頃から体を動かす習慣の少ない人ほど、夏は一段と運動不足になりやすいです。軽い運動で、筋肉と神経を刺激して全身の血流を促すと、自律神経のバランスが整い、疲労回復につながります。「翼」では涼しい屋内でヨガ・ストレッチを行っています。体を動かせば、自然と食欲も出て、夜も心地よく眠れ、疲労回復につながりますよ!

- 1日(木)・8日(木)・22日(木)・29日(木) グループワーク 若山 恵先生 22日(木)失語症リハビリ若山 恵先生
- 2日(金)・5日(月)・26日(月) ヨガ・ストレッチ 江頭 知絵未先生
- 6日(火)・30日(金) 音楽療法 武谷 暁子先生 20日(火)脳活タイム 和田明美先生
- 23日(金)ヘルマンハーブ音楽会(別紙にてご案内) 28日(水)リハビリ教室 原 麻理子先生

## 【8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 グループワーク	2 ヨガ・ストレッチ 作業 	3
					ヨガ・ストレッチ	
4	5 ヨガ・ストレッチ 作業 	6 作業 音楽療法 	7 作業	8 グループワーク	9 作業	10
	ヨガ・ストレッチ	音楽療法				
11 山の日・祝日 	12 振替休日	13 お盆休み	14 お盆休み	15 お盆休み	16 作業	17
18	19 作業	20 作業 脳活タイム 	21 作業	22 グループワーク 失語症リハビリ 	23 音楽会 	24
		脳活タイム		失語症リハビリ	ヘルマンハーブ 音楽会	
25	26 ヨガ・ストレッチ 作業 	27 PC&作業	28 リハビリ教室 	29 グループワーク	30 作業 音楽療法 	31
	ヨガ・ストレッチ		リハビリ教室		音楽療法	