

「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.152 2025年10月



江頭先生のストレッチ・肩甲骨の位置の確認をしています！

9/5 避難訓練・水害の際の避難方法について学び、避難訓練を行いました

今月の第2月曜日は「スポーツの日」です。皆さんは日頃身体を動かしていますか？「翼」では、定期的にヨガ・ストレッチの時間を設け、皆で身体を動かしています。運動は脳に優れた効果があることは皆さんご存知かと思いますが、日頃から積極的に運動を生活に取り入れて、脳も身体も生き生きと過ごしていきたいですね！江頭先生のヨガ・ストレッチに、是非ご参加ください！

- ・8日（水）音楽療法 武谷先生 ・毎週水曜日 グループワーク 若山先生
- ・6日（月）マジックショー＆ヘルマンハーブ音楽会 ・10日（金）舞鶴園文化祭出演
- ・16日（水）失語症リハビリ 若山先生 ・17日（金）リハビリ教室 原先生
- ・1日（水）22日（水）24日（金）27日（月）31日（金）ストレッチ・ヨガ 江頭先生
- ・21日（火）脳活タイム 和田先生 ・22日（火）石蔵先生相談会（別紙にてご案内）・23日（木）外出活動
- ・29日（水）外出活動 別紙にてご案内 ・31日（金）アート療法 白石先生



【10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 作業 ヨガ・ストレッチ	2 グループワーク	3 作業 音楽療法	4
			 ヨガ・ストレッチ		 音楽療法	
5	6 音楽会 音楽会	7 作業-PC	8 作業 音楽療法	9 グループワーク	10 発表会 舞鶴園発表会	11
12	13 スポーツの日	14 作業-PC	15 作業 脳トレ体操	16 グループワーク 失語症リハビリ	17 リハビリ教室 リハビリ教室	18
19	20 作業 脳トレ体操	21 作業 脳活タイム	22 ヨガ・ストレッチ 作業	23 外出活動	24 作業 ヨガ・ストレッチ	25
	 脳トレ体操	 脳活タイム	 石蔵医師相談会	 外出活動	 ヨガ・ストレッチ	
26	27 ヨガ・ストレッチ 作業	28 作業-PC	29 外出活動	30 グループワーク	31 ヨガ・ストレッチ アート療法	
	 ヨガ・ストレッチ		 外出活動		 アート療法	