

「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. 144 2025年2月



毎月2回行われる音楽療法

スタッフの古賀さんお手製のぜんざい

ストレッチでは、しっかり体を動かしま

冬場は、気温差による血管の収縮等、心身にストレスがかかることで神経の緊張状態が続き、体調不良などを引き起こしやすいそうです。寒い時期ですが、意識して積極的に体を動かし、睡眠をしっかりと、バランスの良い食事を心がけ、心身ともに健康に過ごして参りましょう。

- ・7(金) 10(月) 12(水) 21(金) 26(水) ヨガ・ストレッチ 江頭 知絵未先生 (12日・26日はオンラインレッスン)
- ・4(火)・19(水) 音楽療法 武谷 暁子先生
- ・17(月) リハビリ教室 原 麻理子先生
- ・20(木) 失語症リハビリ 若山 恵先生
- ・25(火) 脳活タイム 和田 明美先生
- ・28(金) アート療法 白石 喜久代先生

【2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 作業	4 作業 音楽療法 	5 作業	6 グループワーク	7 ヨガ・ストレッチ 作業 	8
9	10 ヨガ・ストレッチ 作業 	11 建国記念の日	12 作業 ヨガ・ストレッチ 	13 グループワーク	14 作業	15
16	17 リハビリ教室 	18 PC&作業	19 作業 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 	22
23	24 天皇誕生日	25 作業 脳活タイム 	26 作業 ヨガ・ストレッチ 	27 グループワーク	28 作業 アート療法 	