

「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.148 2025年 6月



江頭先生の「ヨガ・ストレッチ」

武谷先生の音楽療法



イオンショッパーズ福岡店様より黄色いイレーサーキャンペーンのご寄付をいただきました!

今年は、早くも九州南部が梅雨入りとなりました。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。「翼」のストレッチに是非ご参加ください!

- ・7日(土) NPO法人福岡・翼の会第15回総会・講演会(「高次脳機能障害Q&A」石蔵礼二先生)
- ・8日(日) 舞鶴スポーツフェスタ モルック大会出場・毎週木曜日 グループワーク 若山恵先生
- ・2日(月) 11日(水) 13日(金) 16日(月) 30日(月) ヨガ・ストレッチ 江頭知絵未先生
- ・10日(火) 25日(水) 音楽療法 武谷暁子先生 ・18日(水) 外出活動(別紙にてお知らせ)
- ・19日(木) 失語症リハビリ 若山恵先生 ・20日(金) リハビリ教室 原麻理子先生
- ・24日(火) 脳活タイム 和田明美先生 ・27日(金) アート療法 白石喜久代先生



【6月 予定表】

「翼」開所時間 10:00~14:30

5/19(月) 西日本新聞朝刊に「福岡・翼の会」の紹介記事が掲載されました!

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2 モルック練習 ヨガ・ストレッチ	3 PC&作業	4 作業	5 グループワーク	6 作業	7 モルック練習 総会
	 ヨガ・ストレッチ				総会準備の為 13時閉所	NPO法人福岡・翼の会 総会 講演会 (あいあいセンター)
8 モルック大会	9 レクレーション	10 作業 音楽療法	11 作業 ヨガ・ストレッチ	12 グループワーク	13 作業 ヨガ・ストレッチ	14
舞鶴地区 スポーツフェスタ モルック大会	レクレーション 13時閉所	 音楽療法	 ヨガ・ストレッチ		 ヨガ・ストレッチ	
15	16 ヨガ・ストレッチ 作業	17 PC&作業	18 外出活動	19 グループワーク 失語症リハビリ	20 リハビリ教室	21
	 ヨガ・ストレッチ		 外出活動	 失語症リハビリ	 リハビリ教室	
22	23 作業	24 作業 脳活タイム	25 作業 音楽療法	26 グループワーク	27 作業 アート療法	28
		 脳活タイム	 音楽療法		 アート療法	
29	30 ヨガ・ストレッチ 作業					
	 ヨガ・ストレッチ					