

「翼」 通信

NO.149 2025年 7月

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092-722-0529 FAX092-725-3633



6/7 NPO法人福岡・翼の会第15回総会・講演会



6/8 鶴鶴地区スポーツフェスタ・モルック大会出



図字帳に大変効果があるとのこと、マスターカードを贈り！みんな笑顔で取り組みたいと思います

7月は、気温・湿度共にぐんぐん上がり、暑さのピークを迎える時期です。夏の暑さが続くことや、室内と室外の寒暖差などによって自律神経が乱れると、夏バテを引き起こします。そこで「夏に体調を崩さないための5か条」をご紹介します。1. 規則的な生活をする 2. 冷たいものの飲食はほどほどに 3. 適度な運動をする 4. ストレスをためない 5. しっかり睡眠時間をとる。長く続く厳しい暑さを、みんなで元気に乗り越えていきましょう！

- ・2日(水)交流会 4日(金)7日(月)9日(水)14日(月)16日(水)18日(金)ヨガ・ストレッチ 江頭知絵未先生
- ・毎週木曜日 グループワーク 若山 恵先生 24日(木)失語症リハビリ 若山 恵先生
- ・15日(火)・30日(水)音楽療法 武谷暁子先生 22日(火)脳活タイム 和田 明美先生
- ・25日(金)アート療法 白石長久代先生

メンバーさんからの差し入れのジャガイモを調理していただき、みんなで美味しく頂戴しました。



【7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 PC&作業	2 交流会	3 グループワーク	4 作業 ヨガ・ストレッチ	5
			 交流会		 ヨガ・ストレッチ	
6	7 ヨガ・ストレッチ 作業  ヨガ・ストレッチ	8 PC&作業	9 作業 ヨガ・ストレッチ  ヨガ・ストレッチ	10 グループワーク	11 作業	12
13	14 ヨガ・ストレッチ 作業  ヨガ・ストレッチ	15 作業 音楽療法  音楽療法	16 作業 ヨガ・ストレッチ  ヨガ・ストレッチ	17 グループワーク	18 ヨガ・ストレッチ 作業  ヨガ・ストレッチ	19
20	21 海の日	22 作業 脳活タイム  脳活タイム	23 作業 脳トレ体操  脳トレ体操	24 グループワーク 失語症リハビリ  失語症リハビリ	25 作業 アート療法  アート療法	26
27	28 作業	29 PC&作業	30 作業 音楽療法  音楽療法	31 グループワーク		