

「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.150 2025年 8月



7/2(水)国際医療福祉大学大川キャンパス訪問 作業療法学科の学生さんとの交流を通して、「若いパワーを貰って元気になった」と、大変好評でした!

夏バテに効果的な栄養素として、ビタミンB1(豚肉、うなぎ、ごま)、タンパク質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)、ビタミンC(キウイフルーツ、ブロッコリー、パプリカなど)があります。バランスの良い食事は、夏バテの予防と改善に効果的です。また、冷房の使い方を見直す、運動や睡眠・入浴方法を見直して生活習慣を整えるなど、自律神経のバランスを乱さないことも大切です。みんなで暑い夏を元気に乗り切りましょう!

1日(金)-6日(水)-29日(金) ヨガ・ストレッチ 江頭 知絵未先生 5日(火)-27日(水) 音楽療法 武谷 暁子先生
毎週木曜日 グループワーク 21日(木) 失語症リハビリ 若山恵先生 20日(水) リハビリ教室 原麻理子先生
22日(金) 外出活動(別紙にてご案内) 26日(火) 脳活タイム 和田明美先生
29日(金) アート療法 白石喜久代先生

毎日好評の江頭先生のヨガ・ストレッチ



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