

# 「翼」 通信

No.151 2025年9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092-732-0539 FAX092-725-3533



8/22(金) 外出活動で日本銀行福岡支店に見学に行きました!

グループワーク コースター作り

健康的な生活を送るためにも、脳の活性化を図ることは効果的と言われています。脳を活性化させると、集中力や記憶力などの脳機能の向上が期待されるとされています。「翼」では、様々なプログラムを通して脳の活性化を目指しています。日頃、参加されていないプログラムにも積極的に取り組んでいただき、脳の活性化につなげてまいりましょう!

- ・1日(月) 3日(水) 12日(金) 19日(金) 22日(月) 29日(月) ヨガ・ストレッチ 江頭知絵未先生
- ・毎週水曜日 グループワーク 若山恵先生 ・5日(金) 避難訓練
- ・8日(月) リハビリ教室 原麻理子先生 ・9日(火) 17日(水) 音楽療法 武谷暁子先生 ・16日(火) 脳活タイム 和田明美先生
- ・26日(金) アート療法 白石喜久代先生 ・30日(火) 外出活動 (別紙にてご案内)

リハビリ教室



## 【9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 ヨガ・ストレッチ<br>作業  | 2 PC&作業        | 3 作業<br>ヨガ・ストレッチ | 4 グループワーク             | 5 避難訓練<br>作業      | 6     |
|       | <br>ヨガ・ストレッチ      |                | <br>ヨガ・ストレッチ     |                       | <br>避難訓練          |       |
| 7     | 8 リハビリ教室          | 9 作業<br>音楽療法   | 10 作業<br>脳トレ体操   | 11 グループワーク            | 12 作業<br>ヨガ・ストレッチ | 13    |
|       | <br>リハビリ教室        | <br>音楽療法       | <br>脳トレ体操        |                       | <br>ヨガ・ストレッチ      |       |
| 14    | 15 敬老の日           | 16 作業<br>脳活タイム | 17 作業<br>音楽療法    | 18 グループワーク<br>失語症リハビリ | 19 作業<br>ヨガ・ストレッチ | 20    |
|       |                   | <br>脳活タイム      | <br>音楽療法         | <br>失語症リハビリ           | <br>ヨガ・ストレッチ      |       |
| 21    | 22 ヨガ・ストレッチ<br>作業 | 23 秋分の日        | 24 作業<br>脳トレ体操   | 25 グループワーク            | 26 作業<br>アート療法    | 27    |
|       | <br>ヨガ・ストレッチ      |                | <br>脳トレ体操        |                       | <br>アート療法         |       |
| 28    | 29 ヨガ・ストレッチ<br>作業 | 30 外出活動        |                  |                       |                   |       |
|       | <br>ヨガ・ストレッチ      | <br>外出活動       |                  |                       |                   |       |