

「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 FAX 092-725-3533

No. 156 2026 年 2 月



1/7(水) いちご狩り 谷口観光農園さんで美味しいイチゴをいただきました♪

暦の上では春が近づいてまいりましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。冬場は気温差による血管の収縮などで心身に負担がかかり、神経が緊張しやすく、体調を崩しやすい時期といわれています。

寒さに負けず、意識して体を動かしたり、十分な睡眠をとったり、栄養バランスの整った食事を心がけることで、心と体の健康を守ることにつながります。ぜひ寒い時期こそ、「翼」の活動に積極的にご参加いただき、心身のリフレッシュにお役立てください。

・4日(水)16日(月)18日(水)20日(金) ヨガ・ストレッチ 江藤 先生

・3日(火)脳活タイム 和田先生 -9日(月)リハビリ教室 原 先生 -13日(金) 音楽会

・10日(火)25日(水)音楽療法 武谷 先生 -19日(木)失語症リハビリ 若山 先生 -27日(金)アート療法 白石先生

【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 作業 脳トレ体操	3 作業 脳活タイム	4 作業 ヨガ・ストレッチ	5 グループワーク	6 作業 脳トレ体操	7
	 脳トレ体操	 脳活タイム	 ヨガ・ストレッチ		 脳トレ体操	
8	9 リハビリ教室	10 作業 音楽療法	11 建国記念の日	12 グループワーク	13 音楽会	14
	 リハビリ教室	 音楽療法			 音楽会	
15	16 ヨガ・ストレッチ 作業	17 PC&作業	18 作業 ヨガ・ストレッチ	19 グループワーク 失語症リハビリ	20 作業 ヨガ・ストレッチ	21
	 ヨガ・ストレッチ		 ヨガ・ストレッチ	 失語症リハビリ	 ヨガ・ストレッチ	
22	23 天皇誕生日	24 PC&作業	25 作業 音楽療法	26 グループワーク	27 作業 アート療法	28
			 音楽療法		 アート療法	



1/20(火)新年交流会では、普段なかなか顔を合わせることがないメンバーの皆さま同士が食事を囲み、笑顔で会話を弾ませていました!新しい年の始まりにふさわしい、和やかで活気あるひとときとなりました。