

「翼」通信



No.135 2024年 5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 FAX 092-725-353



身体にいいとわかっていても、なかなか続かない運動習慣。ちょっとした運動でも、継続することの効果は非常に大きなもの。身体の健康、心の健康はもちろん、疲労回復、脳のコンディションや集中力にも大きな影響力があることが分かっています。みなさん積極的に「翼」のストレッチに参加して、心と体を整えて参りましょう！

- ・1日(水)レクリエーション大会(詳細は別紙にてご案内)
- ・8日(水)、13日(月)、20日(月)、22日(水)、27日(月) ヨガ・ストレッチ 江頭知絵未先生
- ・10日(金)リハビリ教室 原麻理子先生
- ・14日(火)、29日(水) 音楽療法 武谷暁子先生
- ・16日(木)失語症リハビリ 若山 恵先生
- ・23日(木)外出活動 (詳細は別紙にてご案内)
- ・28日(火)脳活タイム 今月より、理学療法士の和田明美先生による「脳活タイム」がスタートします!参加申し込みは「翼」まで。

【5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
<p>令和6年度の会費のお支払いはお済みになりましたでしょうか。既に払い済み済みの方、納入ありがとうございます。納入がお済みでない方は、お支払いをお願い致します。</p>			1 レクリエーション大会 	2 グループワーク	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7 PC&作業	8 ヨガ・ストレッチ 作業 	9 グループワーク	10 リハビリ教室 	11
12	13 ヨガ・ストレッチ 作業 	14 作業 音楽療法 	15 作業	16 グループワーク 失語症リハビリ 	17 PC&作業	18
19	20 ヨガ・ストレッチ 作業 	21 PC&作業	22 ヨガ・ストレッチ 作業 	23 外出活動 	24 作業	25
26	27 ヨガ・ストレッチ 作業 	28 作業 脳活タイム 	29 作業 音楽療法 	30 グループワーク	31 作業	
	ヨガ・ストレッチ 	脳活タイム 	音楽療法 			