

令和3年3月号

【第320号】

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 Tel82-8833（代表）
（知立市福祉の里ハツ田内） 45-7287（講座直通）



1階ロビーにて展示中の作品



講座紹介

笑いヨガ講座



毎月第1水曜日13:30から開催しています
笑いヨガ講座です。休講あけの7月から始めて、
まだ数回ですが、徐々にみなさんも慣れてきて、
楽しい時間を過ごせています。

基本は、ヨガの呼吸法を使い、大きく声をあげ、
イスに座って体を動かします。

新鮮な空気をよりたくさん体に取り込みながら、
日頃使っていない筋肉を意識して動かすので、循環がよくなり、寒い時期でも、講座
前半が終わった頃には、体がポカポカになります。

笑いヨガは、頭痛や肩こりの予防、塞ぎがちな気持ちも、前向きに考えられるよう
になってくるそうです。

実際、頭痛持ちで、薬を手放せなかった先生が、いつの間にか、薬を飲む回数が減り、
頭痛の悩みがなくなり、物事も前向きに考えられるようになったそうです。

お知らせ 1

『おえかきクラブ講座』横井錦二先生ですが、都合により来年度継続開催が
難しく、中止となります。後任の先生が決まりしだいご連絡させていただきます
ので、ご迷惑おかけしますが、よろしくお願ひします。

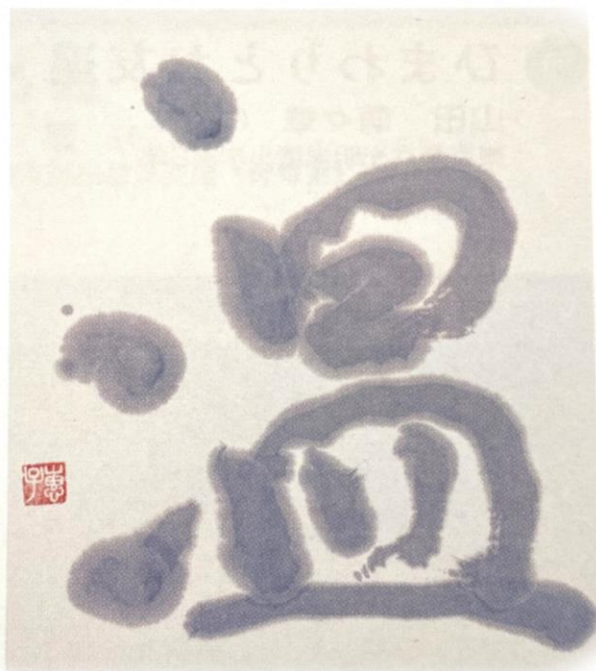


受賞作品 紹介



ペン習字講座の山下恵子さんが、第39回肢体不自由児・者の美術展デジタル写真展の、書道の部で、入賞されましたので、ご紹介いたします。おめでとうございます！！

57
温



『温』という字が、漢字の持つ意味通りあたたかく、ぬくもりがありますね。



特賞の金メダル

お知らせ 2

先月講座に参加された方は、ご承知の通り、2月から1階入り口の3か所に、体温計が設置されました。入館時、体温を測定し、発熱の有無を確認してから、上がるよう、ご協力ください。その後、教室にて、体温の報告もあわせてお願いします。



令和3年3月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日		オカリナ				
		パッチワーク			陶芸	
7	8	9	10	11	12	13
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
	パソコン	英会話	笑いヨガ	おえかき		
14	15	16	17	18	19	20
休館日	て作りえほん	オカリナ	絵てがみ	太極拳	歌う会	
		パッチワーク			陶芸	
21	22	23	24	25	26	27
休館日		ペン習字	フラワー		書道	
	パソコン	英会話		おえかき		
28	29	30				
休館日						

10:00～12:00 て作りえほん・オカリナ・ペン習字・ちぎり絵・絵てがみ
フラワーアレンジメント・布の小物作り・太極拳・書道・歌う会

13:30～15:30 パソコン・パッチワーク・やさしい英会話・おえかきクラブ
陶芸

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう)・深川