高次脳機能障害の方の集いのカフェ

リエットニュース

lieto NEWS

令和５年
４月号

Vol.59

本日の参加者

男性：１名
女性：7名
(ボランティア含む)

今月のlieto（リエット）

太　極　拳

４月は太極拳を行いました。
最初は首や腕を回して準備運動をします。

自然と背筋も伸びていきます…！
今回は６つの型を教えていただきました。
１つ１つの動作に心を込めてゆっくり行います。

最後は音楽に合わせて通してやってみます♪
心も体もスッキリして大満足です!!
無理のない姿勢で続けられるのでご自宅でも簡単にできます。
また来月楽しい時間を過ごしましょう！

ちょっと気になる…
参加してみたい…
初めての方は、気軽に
ご連絡下さい♪

カフェリエットは

〇高次脳機能障害の方
〇家族に高次脳機能障害の方がいる方
〇高次脳機能障害に関心のある方
〇地域に住んでいる方

が、集いの場で楽しい時間を
過ごすための空間です。

気軽になんでも、
安心して話せますよ♪

次月の開催日は
5月8日(月)
※２週目

【予約制です】

※前日までにご予約が無い場合は、お休みいたします。

我孫子市社会福祉協議会　コミュニティカフェ担当
TEL：０４-７１８４-１５３９