

lieto ONNEWS

Vol. 71

今月のlieto (リエット)

本日より新年度ですね。暖かく気持ちのよい1日、今回は椅子ヨガの体験です。椅子に座りながらなので負担は少なく安心。講師はスポーツ推進委員のF先生。参加している皆に、困っていたり、気になる症状を聞いてからの開始です。

本日の参加者

男性：4名
女性：4名
(ボランティア含む)



まずはアロマを準備します。今回F先生が用意してくれたアロマはラベンダーやオレンジです。スパイス系やフローラルなど様々な種類があり、香りを楽しむことはリラックス効果もあるそうです♪



心地よい音楽に合わせ、上半身から少しづつほぐしていきます。呼吸や瞑想を組み合わせ、終わったときには心も身体もすっきり。F先生、ありがとうございました。

カフェリエットは

- 高次脳機能障害の方
- 家族に高次脳機能障害の方がいる方
- 高次脳機能障害に関心のある方
- 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♪

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♪

次月の開催日は

5月7日(火)

【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