

そら通信 2019年 8月号

〒184-0004 東京都小金井市本町2-20-30

TEL 042-381-6922

FAX 042-316-4120

〈開所時間〉

お問い合わせ・電話相談
交流室

火曜日

11時～19時
12時～19時

水・木・金・土曜日

10時～18時
12時～18時



☆8月のお知らせ☆

(1) 臨時プログラム・かき氷 について

毎年そらでは8月に臨時プログラム・かき氷を行っています。特定の曜日にしかそらに来られない方もいるため、夏の間、どの曜日にも1回はかき氷プログラムを入れていきます。お知らせはその都度交流室に掲示しますので、参加希望の方はお名前をお書きください。参加費は150円です。

(2) フリープログラム について

8月27日（火）14:00～のフリープログラムは音楽鑑賞会です。鑑賞の方法や音楽の内容については8月6日（火）15:00からのティータイムミーティングで決めたいと思います。ミーティングに参加できない場合は、スタッフに直接提案や希望をお話してください。

そら近況

梅雨が明けても蒸し暑い日本の夏、毎年のことですが、この時期の体調維持には苦労しているというかたも多いかもしれませんね。食欲が落ちたり、台所に立つのも辛かったり、寝苦しくて良い睡眠がとれなかったり…

そんな時には、そらの交流室にお誘いしたいと思います。交流室は比較的室温を下げていますので、まずは熱中症の予防に、涼みにきてください。

さらに、そらの夏と言えば、「かき氷」。今年も5回、それぞれに曜日を変えて実施いたします。シロップやトッピングもいろいろありますので、是非、レトロな手回しのかき氷機をまわしに来てください。最後は、ヨガのプログラムのご案内です。7月から9月まで、月に1回、ヨガのプログラムがあります。講師は、けがや不調を抱えているかた、高齢のかたを対象に、ヨガを楽しく教えてくださる専門の先生です。きつい筋トレなどはありません。呼吸のしかたや、からだが楽になる姿勢などを教えていただいています。呼吸を意識するだけで血流が良くなり、からだがポカポカしてくるのは、なんとも不思議です。前回は、腰痛やからだのむくみなど、参加された皆様の悩みにもアドバイスをいただきました。次回は8月8日（木）、最終回は9月19日（木）、時間はいずれも14時からの1時間です。こちらでも、その都度お知らせを掲示します。体調を整えるためにも、どうぞ、この時間をお役立てください。皆様のご参加をお待ちしています。