

No.145

令和6年4月 てとて



発行元:社会福祉法人 福島市社会福祉協議会

所在地:福島市森合町10番1号

福島市保健福祉センター2F

TEL: 024-533-8881

FAX: 024-533-8879

Email: f-fukkou@f-shishakyo.or.jp

嬉しい季節がやって来ました！

暖かい日差しの中、食事にも「春」を取り入れて、
日々を楽しんでいきましょう。

今月もどうぞお健やかに過ごしてください。

2月「てとて」は、「わくわく☆レクリエーション」。

脳トレストレッチ、風船リレー、つるし雛（ひな）の作成を
しました！



ホッとサロン「てとて」のご案内

会場などお間違えのないようご注意ください。

ホッとサロン『てとて』は
毎月1回 第4水曜日
9:30~11:30
に開催します。

★4月24日(水)【心と体が『整う』 チェアヨガ】

会場：アクティブシニアセンター・アオウゼ 大活動室 1・2・3

住所：福島市曾根田町 1-18 MAXふくしま4F

電話：024-533-2344

開場：9:30

講師：NPO 法人日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士
渡邊さつき先生

※動きやすい服装でお越しください。

※椅子に座ったままで体操をします。



★5月22日(水)【わくわく☆レクリエーション】

会場：キョウワグループ・テルサホール 3F あぶくま

住所：福島市上町 4-25

電話：024-521-1500

開場：9:30

※動きやすい服装でお越しください。



お願い 当日は、各自、飲み物持参でご参加ください。

会場への入場の際には、できるだけ手指消毒、マスク着用にご協力ください。

飯坂まち歩き



ホッとコンサート



笑いヨガ



コーヒー教室



飾り巻きずし教室



新春落語



ポッチャ



音楽療法



ホッとサロン「てとて」は、これからも皆さんと一緒にいろいろな活動をして行きます。
初めて参加の方大歓迎！ 福島市民のお友達を誘ってもらうのも大歓迎です！
身体を動かしたり、歌ったり、おしゃべりをしたりしてみんなで元気になりましょう。

皆さまにお会いできるのを楽しみにしています！

