

地域のコミュニティ



ゆるる~むの「だんわしつ」

you room open

「タツ千健康体操」

「フリーカフェ」

「午後のだんわしつ」



戸倉る~む:東京都国分寺市東戸倉 2-16-1

(NPO 暖家内)ゆるる~む 090-6004-4397



「タッチ健康体操」は、 経絡の流れを促す体操です

ゆうる〜む、午後の【だんわしつ】では

15：15～「タッチ健康体操」を実施いたします。

経絡とは、人体エネルギーの流れ路

経絡には、中国鍼灸のツボがあります。

経絡はいつも決まった方向に流れています。

経絡の流れが良ければ、身体も活性化され、

経絡の流れ悪いと不調になりやすくなります。

「タッチ健康体操」は14の経絡に繋がる14の筋肉を動かし、循環を促します。座ったままでも行えますので、どなたでもお気軽にお試しいただけます。筋肉トレーニングではないので、無理せず、ご自分のペースで行えます。

自然治癒力の向上を目指す体操…

それが **ゆうる〜む**
「タッチ健康体操」です。

フリーカフェのご案内

(火・水・金 10：30 開場～13：00)

<ご利用方法> (飲食持ち込み可)

- ①受付にて、ご利用コップホルダーを選択
- ②利用料を支払い、ネームシールに記名
- ③名前シールをコップホルダーに貼りご利用開始

(コップホルダーがご利用チケットです。詳細は掲示でご確認を！)

利用料 (ドリンク付) … (200 円)

利用料 (ランチ付) … (500 円)

フリールームとしてのご提供です。趣味、おしゃべり、読書等、各自お好きにご利用下さい。(DVD 持ち込み上映可)

12：00～12：50 ランチタイム

お飲み物以外の飲食はこの時間帯でお願い致します。

ランチ付きでご利用の方は、ランチをご用意致します。

(手伝い、差し入れ、寄付、持ち込み大歓迎！)

13：00 でフリーカフェは閉店になります。

※フリーカフェのみのご利用の方は、ご退出となります。

※午後も引き続きご利用の方は、再度受付をお願い致します。

午後のだんわしつメニュー

(火・水・金 13:30 開場～16:00)

<ご利用方法>

- ①受付で利用料を支払い②紙コップホルダーとネームシールを受け取り記名③名前シールを貼ってご利用開始

利用料 … ドリンク付 (500円)

毎週火・水 15:15 ～ 「タッチ健康体操」実施

火曜日：フリールーム (室内掲示をご確認下さい)

趣味やおしゃべり等、自由にお過ごしいただけます。

無料、有料各種あり掲示でご確認を！ (DVD 持ち込み上映可)

水曜日：歌を楽しむ会 (14:00 開始)

伴奏なし、デイサービスで使用していた歌詞ファイル使用、参加者のリクエストにて歌詞を増やしていきます。

歌をお楽しみした後で、「タッチ健康体操」を実施致します。

金曜日：心と身体の談話室 (14:00 開始)

希望、健康、介護、家族、対人、自分、心配、その他…

いろいろなこと、話したいことお話しませんか？

どんな話題が出るかも楽しみながら、ご縁の話を広げましょう。

体操と共に、簡単な心と身体の調整法もお教えします。