

# ふらつと通信

令和4年3月号

運営:特定非営利活動法人ふれあいづスマイル

## ■ 余暇の時間の過ごし方や就労等の相談ができます

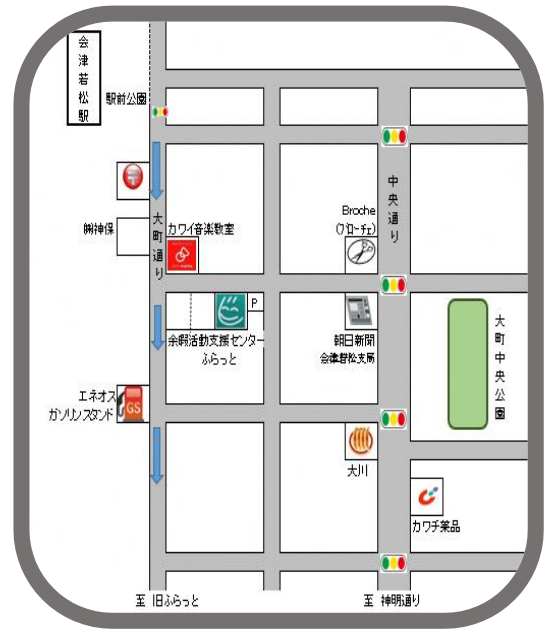
☆ 関係機関にお繋ぎします。

## ■ いろいろなイベントに参加できます

☆ 毎月2回程度のイベント(調理、手作り、運動など)

☆ 春まつりやボランティアフェスタなどへの参加

- ・ 場所 会津若松市大町2丁目9番14号
- ・ 開所時間 午前12:00 ~ 午後5:00
- ・ 定休日 毎週 月曜日、木曜日
- ・ 電話・FAX 0242-77-5469



## 感染予防のお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、自分で出来る予防をして現状を乗り越えましょう。

- ① 体温を測る 37.5度以上の時は外出を止めてください。  
ふらつとに来館した時検温します。37.5度以上の時は2度測り37.5度よりさがらないときはお帰り頂いています。
- ② マスクは必ず着けてください。お話しにくいと思いますがお願いします。
- ③ 外から室内に入るときは『手洗い・うがい』をしてください。
- ④ 3つの密(密閉、密集、密接)に気をつけてください。





# ふらっと イベントお知らせ

たいちよう き を つ け て、 い ま の り 切 り ま し ょ う。  
体調に気をつけて、今を乗り切りましょう。

つき月	ひ日	ようび曜	じ時間	イベント名	開催(または集合)場所	りょうきん料金
3	16	すい水	ご午後2:00 ～ ご午後4:00	YOSI! IKUZO (よし!いくぞう) スポーツレクに参加しよう	ふれあい体育館	むりよう無料
	27	にち日	ごぜん午前10:00 ～ ごぜん午前11:30	オリジナルの器をつくろう	あいづけいこどう 會津稽古堂 びじゅつこうげいしつ 美術工芸室	600円 1,200円

※新型コロナウイルス感染症防止のため、イベントを含めふらっとご利用の際は予め発熱・咳等の体調を確認したうえでご来館ください。来館時にはこまめな手洗いやアルコール消毒をお願いいたします。また、咳がある際にはマスクの使用や咳エチケットを行っていただきますようお願いいたします。

## お知らせ!

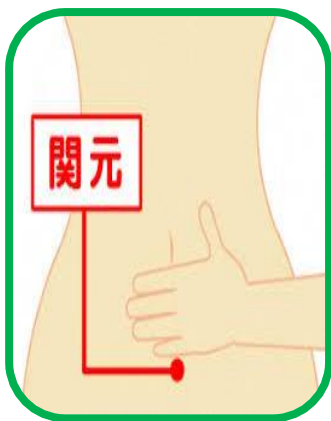
- ◎ イベント開催の日は休館となります。
- ◎ 介助を必要とされる方は移動支援事業(ガイドヘルパー)をご利用ください。

質問やお申し込みは「余暇活動支援センターふらっと」まで 【電話・ファクス】 0242-77-5469

## ★ワンポイントツボ押しコーナー

### 第2回 【 関 元 】

監修: 鍼灸師 出羽利光氏



- ★ 丹田が強い人は、精神的な影響を受けにくいといわれています。丹田を強くするには、マインドフルネスのように、ゆっくり呼吸を整えることそれからヨガや太極拳のような、ゆっくりとした動きで体を整えることです。丹田を強くするツボはへその下の「関元」です。
- ★ へそから指4本分下＝俗にいう「へそ下3寸の場所」
- ★ 原気＝元気が集まる場所です。
- ★ 冷え性を改善するツボでもあります。関元を温めると全身が温められます。

※気になっている部位のツボを知りたい方はふらっとまでお申し出ください。効果のあるツボをお知らせします^^

よし！いくぞう

# YOSI ! IKUZO



スポーツレクに参加しよう

主催:社会福祉法人 たちあおい

スポーツを通じて、親睦を図りながら  
楽しい時間を過ごしましょう！

日時：3月16(水)午後2:00～午後4:00

場所：ふれあい体育館(変更になる場合もあります)

参加費：無料

定員：10名

申込開始日：2月22日(火) 午後1:00から

締切日：3月1日(火) 午後3:00まで

その他：必ず持参…上履き、水分、タオル

介助を必要とされる方は移動支援事業(ガイドヘルパー)をご利用ください。

マスク、手指消毒、水分、タオル等は各自ご用意ください。



申し込み先 余暇活動支援センター ふらっと 0242-77-5469

3月8日(火)「YOSI ! IKUZO」に参加します

氏名

連絡先  
電話・FAX

車いす 使用している・使用していない

介助者



# オリジナルの 器うつわをつくらう



今回で7度目になる本郷の『酔月窯』の器作りをします。

思いのままに形を作り、絵付けもします。

挑戦してみませんか？

日時：3月27日(日)午前10:00～午前11:30

場所：會津稽古堂 美術工芸スタジオ

会費：①600円(作品は1個のみ焼けます)

②1,200円(作品は大きい物を1個か小さい物を2個焼けます)

定員：15名

申込開始日：3月13日(日)午後1:00から

締切日：3月20日(日)午後3:00まで

その他：介助を必要とされる方は移動支援事業(ガイドヘルパー)をご利用ください。



3月27日(日)『器をつくらう』に参加します

■どちらかのコースを選んでください。

①600円(1個だけ)のコース

②1,200円(大1個か小2個)のコース

氏名

連絡先  
電話・FAX

車いす 使用している・使用していない

介助者 いる・いない