

# 福祉センターニュース

令和7年  
3月20日発行  
第216号



## 7年度の施設利用・受付について

- ★登録は年度ごとになります。登録が完了されていないと予約の受付ができません。(予約受付は3/20からです)
- ★ご予約はお電話でも受け付けております。
- ★キャンセルの場合は早急にご連絡をお願いします。少しでも多くの他団体が利用いただけるようご協力をお願いします。予約状況はホームページからご覧いただけます

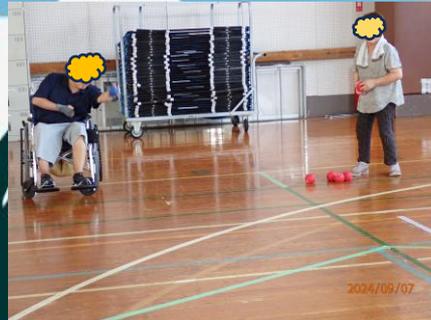
発行:社会福祉法人熊本県社会福祉事業団  
熊本県身体障がい者福祉センター  
所在地〒861-8039  
熊本市東区長嶺南2丁目3番2号  
TEL 096-383-6533  
FAX 096-383-6535  
Eメール k-fukushi@kssfc.jp  
ホームページ <http://www.kssfc.jp/>

## 令和6年度の教室紹介(シリーズ3)

【パラスポーツ体験(ポッチャ)】

- ・年4回開催 ・定員10名(現在7名参加)
- ・初心者を含め、講師によりルール等の説明を行ったあと、講師の指導の下、参加者で競技をしながら体験していきます。

皆さん真剣に聞いています



赤と青に別れて競技をします。時には悔しがり、時には笑い合いながら、時間の経つのも忘れて興じられています。

※参加方法はホームページ、または当センターまでお尋ねください

コロナだけではなく、インフルエンザやその他色々なウイルスが季節問わず流行しています。マスクや手洗い等は継続して取行をお願いします。

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
			休館日			
6	7	8	9	10	11	12
			休館日			陶芸①
13	14	15	16	17	18	19
		水中運動①	休館日	水泳①		
20	21	22	23	24	25	26
パソコン①		水中運動②	休館日	水泳②		パステルアート①
27	28	29	30			
パソコン②			休館日			

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、体は交感神経の働きが優位な状態(緊張状態)が続きやすくなります。さらに、新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じる事が多く、自律神経が乱れやすくなります。規則正しい生活や良質な睡眠をとることを心掛けてみたり、ストレッチやウォーキングなど身体を動かして気分転換を試してみたりするといいかもかもしれませんね。 【芳野 つよみ】