

とらいむ便り 1月

謹賀新年 ☆ご来所のみなさま ☆今年もよろしくお願い致します。



2022年は寅年。寅は十二支の3番目で“春が来て根や茎が生じて成長する時期、草木が伸び始める状態”だとされています。コロナ期を乗り越えて、新たに道拓く明るい年になることを願います。寒さが本格的になる1月、身体も冷えて縮こまりがちになります。血液の流れを良くして冷え対策をしましょう。息をゆっくりと吐きながら身体を伸ばしたり、足指や足首をもみほぐしたり、ふくらはぎを伸ばす動きで血流が良くなります。



引き続き、感染・風邪予防を行いながら
今年も元気に過ごしていきましょう！



★1月の生活力アップセミナーのご案内★

**音楽療法士さんといっしょに♪
音楽を楽しもう！**

【日時】1月7日（金）10:30～11:30
【場所】とらいむ オープンスペース



**園芸療法士さんといっしょに♪
園芸を楽しもう☆**

【日時】1月19日（水）14:00～16:00
【場所】とらいむ 多目的室
大根の収穫をします。



★参加を希望される方へお願い★

新型コロナウイルス感染予防のため、プログラム参加人数を制限させていただきます。
（各プログラム5名程度）お手数おかけしますが、必ず事前に申し込みをお願いいたします！！

📞プログラム参加申し込み方法

とらいむ登録メンバーの方：事前にお電話または来館時にお申し込みください。

上記以外の方：申し込み用紙の記入が必要になります。お電話にてお問い合わせください。

【R3年度の生活力アップセミナーの予定】

★音楽プログラム（奇数月の第1金曜日・10:30～11:30）

★植物プログラム（毎月第3水曜日・14:00～15:30）

★アロマセラピー（偶数月の第4月曜日・13:30～16:00）

※各プログラムの詳細は、案内チラシやお電話、来館時にお問い合わせください。

今後、予定が変更になる場合もございます。ご了承ください。



発行：地域生活サポートセンター とらいむ

住所：鎌倉市由比ガ浜2-2-40 KFビル4階 電話：0467-61-3205

受付時間：月曜日～金曜日（祝日は除く） 9:30～17:00

ホームページアドレス <http://npo-mind.or.jp/trymmm/>

運営主体：特定非営利活動法人 地域生活サポートまいんど
法人ホームページアドレス <http://www.npo-mind.com/>



1月の休館日

● 年始休暇（1～3日）・日曜日・祝日・第5土曜日

日曜日 2日 9日 16日 23日 30日

祝日・振替休日 10日（成人の日）

第5土曜日 29日