



2025年4月号



情文センターFAX・メール通信

#このコーナーは職員が交替で日頃の思いをつづやきます#

4月になり、吹く風も爽やかで、やっと季節が変わったことを実感できるようになりました。今年の冬はぐずぐずと寒さが続き、体調を崩す方も多かったようです。気温差が激しく、体がついていけないなあ、と感じた方も多かったと思います。つつい出かけるのもおっくうになり、家にこもってスマートフォンばかり見ている生活になっていませんか？スマホの画面を見ると、体が前傾し首が下がり背中も丸くなってしまいます。この姿勢を続けると呼吸が浅くなったり、腰痛、頭痛の原因にもなり、体にとっても大きな負担になってしまいます。これからの季節は、ちょっと早起きして深い深呼吸と共にストレッチしたり、近所をウォーキングして春の花々を眺めたり、軽〜く体を動かしてみましょう。どこに行ったらいいかわからない？という方にお勧めなのが、都内の区や市のホームページです。用事がない限り見ることはあまりないと思いますが、その地域の名所や見どころ、お散歩コースなどを紹介するページを作っています。自分が住んでいるところも意外と知らない花見スポットがあったり、新しい発見があるかもしれません。また、当センターの文化教養講座の「ヨガ」や、「簡単トレーニング」もお勧めです。是非ご参加ください。

令和7年度も皆さまの心が和むお手伝いができたらと思います。

Minaco



★当センターの行事はすべて参加無料ですが、お申込みが必要です。申込・問合せは下記連絡先へ

手話サロン

日時:4/10(木)13:30~15:00

会場:当センター 地下研修室

手話でおしゃべりを楽しむ場です。

聞こえない家族がいる聴者は参加できます。



やさしいヨガ

好評のため今年度から年間10回から12回に回数を増やして開講します！

日時:4/24(木)13:30~15:00

会場:当センター 地下研修室

定員:10名 ※定員に達し次第締切り

講師:Hiroko先生(手話通訳あり)

寒さで固まった体を解きほぐしましょう。

たっぷり深呼吸すれば心も体も温まります。



聞こえの相談会

言語聴覚士が聴力を測定し、あなたの聞こえや補聴器のお悩みについてお話を伺います。どなたでもご利用可。

日程:月1回土曜日の開催。4月と5月はキャンセル待ちのみ受付。6月以降の受付可

時間:①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00 ⑤15:00

会場:当センター ※補聴器の販売はありません。

日本語字幕付き映画上映会

日時:4/17(木)13:30~15:00

会場:当センター 地下研修室

上映作品:『男はつらいよ フーテンの寅』

昭和45年90分



『令和7年度文化教養講座のお知らせ』

受講には申込みが必要です。詳細は、ホームページをご覧ください。FAXをご希望の方はご連絡ください。

A:一年を通して開講する講座(一括申込み)

①絵画 ②英語 R7/5月~R8/3月まで全10回

B:毎月開催する講座(各回ごとの申込み)

③手話サロン ④字幕付映画上映会 ⑤ヨガ

C:年に4回開催する講座(各回ごとの申込み)

⑥書道

D:年に3回開催する講座(各回ごとの申込み)

⑦誰でもできる簡単トレーニング

ライブラリーに新作入荷しました

ライブラリーに新しいDVD作品が加わりました。

映画やアニメ、社会問題などさまざまジャンルがあります。どうぞご利用ください。

情文センターだより(動画版)毎月更新!

右のQRコードからご覧ください。



社会状況によっては変更となる場合があります。行事に参加する時は、感染防止にご協力をお願いします。

(社福)聴力障害者情報文化センター聴覚障害者情報提供施設 〒153-0053 東京都目黒区五本木1-8-3

TEL:03-6833-5004 FAX:03-6833-5005

Eメール soudan@jyoubun-center.or.jp ウェブサイト <https://www.jyoubun-center.or.jp/>

【開館】火・水・木・土曜日10時~17時 金曜日は19時まで【休館】日・月曜日・祝日・年末年始

★FAX・メール通信の配信停止、配信方法の変更などありましたらお知らせください★