

# きみの はとふる・たいむ

2022. 8月

笑って心身ともにスッキリ元気に!

## ラフターヨガ<sup>II</sup>体験会

日時 令和4年(2022)  
8月21日(日)  
10:00~11:30

場所 中央コミュニティセンター  
1階 小ホール  
(和歌山市三沢町1丁目2)

参加費 500円(子どもは無料)

定員 30名

主催 ラフターヨガ・わかやま

お申し込み・お問い合わせ  
ラフターヨガ・わかやま  
味村 080-6172-8281  
北原 090-8753-2949

ラフターヨガって...?

- ・1995年インドが発祥地。笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操です。
- ・子どもから高齢者まで誰でも楽しめます。



笑うことで  
コロナ禍での  
ストレス解消に♪



お気軽に  
ご参加  
ください!

▶ 飲みもの・タオル持参  
マスク着用、動きやすい  
服そうでお越しください。

手話っち



左手甲に右手5指の指先をつけ、  
上に引き上げながら指を閉じる



右手5指のつまみを頭より高く上  
げて指の開閉を繰り返す



右手5指のつまみを顔に向けて右  
へ移動しながら3回開く

視覚障害者のための  
情報提供施設

## 和歌山県点字図書館

和歌山県立点字図書館は、見えない方・見えにくい方の  
「情報提供施設」です。  
ご利用いただく際は、電話などで利用登録が必要です。

- 点字図書・録音図書(雑誌)の貸出  
(視覚に障害のある方等に点字図書や  
録音図書(ダイジー)等を貸出しています。  
貸出や返却は、郵送ご利用できます。
- 交流サロン事業  
(バリアフリー映画上映会  
情報交換会)

- 『図書館だより』の発行
- 点字情報ネットワーク(JBニュース)  
(視覚障害に関する様々な情報や新聞等  
の最新情報を、点字版・電子メール等によ  
り提供しています。
- プライベートサービス  
(個人的に必要な本や資料を点字化・  
音声化等いたします。

### ボランティア 伝言板

7月3日(日) 約50人が参加!

県社協の南出 考 氏から  
災害ボランティアセンター 設置・運営  
について学びました。  
マッチングでは 5~6人のグループ  
にわかれて 活発な意見がでました。

みんな積極的に  
発言してましたヨ

オリエンテーションでは  
被災者の気持ちを  
一番に考えて行動してね

おにぎり・みぞれ  
おいしかったヨ  
(ホッとできました。)

「いざっ」という時に  
柔軟な気持ちと  
行動 したいです

お問い合わせ  
県民公流プラザ 和歌山ビッグ愛/5階  
〒640-8319 和歌山市手平2丁目1-2  
TEL 073-488-5721 FAX 073-488-5731

ボランティアだより

