

2022.2月号

とみじ

富谷市自立相談支援センター通信



発行:富谷市自立相談支援センター
〒981-3392
富谷市富谷坂松田30番地
富谷市役所庁舎 地域福祉課内
TEL:022-358-3391

てくてく散歩 IN 万葉クリエイティブパーク

冬になると寒くて体を動かす機会も減りますよね。
運動不足を解消させよう!!ということで、大衡村にある
万葉クリエイティブパークへ行ってきました。

雪が残る寒い中でしたが、1時間ほど散歩すると体もポカポカに♪
『体を動かすってやっぱり気持ちいい』『春になったら桜を見に来たい』
など、会話を楽しみながら散歩することができました☆



2022年の目標は？

今年の干支は『寅』ということで、折り紙で寅を作り、それぞれの
目標を記入しました。

胴体は簡単に折ることができましたが...鼻の部分が細かく、そして
難しく、苦戦しながらも完成させることができました
部屋に飾ればいつでも1年の目標を目にすることができ、意識して
行動することができますね。

ぜひ、興味のある方は作ってみてください♪おすすめです!!



富谷市自立相談支援センターとは

富谷市にお住まいの方が対象の相談窓口です。
『仕事』『住まい』『将来』『生活』『ひきこもり』など...
いろいろな不安や悩みを一人で抱えていませんか?
まずは、お一人で抱え込まず、気軽にご連絡ください。
一緒に解決策を見つけて行きましょう!!