

令和7年度
福岡市よかトレ実践ステーション

田村校区

よかトレ 体操教室



シニアのための、健康体力づくり体操教室！

運動したいけど続けられないと思っている方、いませんか？
イスに座ってできる運動や、その場でできる運動を中心に、
無理なく簡単な体操で、健康に過ごせる体を作りましょう！



会場 介護老人保健施設
サンシャインシティ 持物 体操のできる服装 / 体育用シューズ /
タオル / 飲み物

日程 第1、3【木曜日】14:30～15:30

【対象】 田村校区及び近隣在住の方 【参加費】 無料

介護相談も随時行っております

当施設は福岡歯科大学の系列施設です

●利用者申込み・相談・見学のお問合せは、サンシャインシティまでお気軽にどうぞ。

〒814-0193 福岡市早良区田村2丁目15番1号 TEL 092-801-0539 FAX 092-801-0572
ホームページURL: <https://s.fdcnet.ac.jp/> メール: city@fdcnet.ac.jp



かがやき

サンシャインシティだより

2025
SPRING

No.40
2025年5月発行

●発行者 学校法人 福岡学園 介護老人保健施設 サンシャインシティ
〒814-0193 福岡市早良区田村2-15-1 TEL 092-801-0539 FAX 092-801-0572 E-mail: city@fdcnet.ac.jp



運営の方針

私たちは、笑顔・優しさ・思いやりをモットーに、入所された方に降りそそぐ太陽の光であることを目指し、この施設を「サンシャイン・シティ」と名付けました。入所された方々のご家庭と協力しながら、家庭復帰のお手伝いをさせていただきます。

看護・介護の理念

私たちは、安全をもとに、利用者の立場に立ち、入所された方々のご家庭と協力しながら、笑顔・優しさ・思いやりを持って、家庭復帰のお手伝いをさせていただきます。

お花見



サンシャインシティの庭園の真ん中には大きなソメイヨシノがあります。周りの桜と比べて開花が1週間ほど遅く、4月上旬に見ごろを迎えました。

春の風は少し肌寒く、花見の時は上着が必要でした。満開を迎えた桜は息をのむほどに美しく咲き誇っていました！写真のように番傘があると花見の雰囲気がグッとよくなりますね。



絵手紙



習字



小物づくり



絵手紙や書道(習字)など指先を使う手作業は、脳の活性化をはかることができ、認知機能の維持や向上をはかれます。また、書字に集中することで没入感を得られ、ストレス解消など精神的な安定につながるといわれています。参加者の方同士で作業を行う事でコミュニケーションの機会を増やし、社会性を高める効果も期待できます。