



# 羽衣荘教室便り

静岡市清水折戸老人福祉センター 羽衣荘  
 TEL 054-336-3117 FAX 388-9663  
 〒424-0902 静岡市清水区折戸4-8-53  
 E-mail : ss-orido@roukyou.gr.jp  
 URL: http : /www.roukyou.gr.jp/ss/orido/roukyou

羽衣荘では、高齢者のフレイル予防のために「でん伝体操」等の運動系教室「折紙教室」等の文科系教室、「脳トレ」等の不定期開催の教室を開催しています。また、「羽衣講座」として月1~2回、生活・健康や少しためになる話などの講座、音楽会やクリスマス等のイベントなどを開催しています。詳しくは、毎月発行している「羽衣荘便り」や館内掲示ポスターをご覧ください。

**令和5年度の教室生の募集をします。※60歳以上の方が対象です。**

ご希望の方は羽衣荘までご来館いただき申込書の提出をお願いします。

**応募期間は1月16日~2月14日です。**

## 運動系募集教室の紹介

<b>①スローステップ教室…各コース12名</b> 活動日:第2・4金曜日 (スロー) 13:30~14:30 (ハード) 14:30~15:30	<b>②シニアヨガ教室…12名</b> 活動日:第1・3土曜日、10:00~11:30
<b>③でん伝体操</b> ※一人2回までの参加になります。 活動日:毎週火・木・土、9:00~9:45	<b>④スカットボール教室…20名</b> 活動日:第2・4日曜日、9:30~11:00
<b>⑤ノルディックウォーキング教室…10名</b> 活動日:第2・4土曜日 10:00~11:30 夏期・雨天の場合はお休みです。	<b>⑥ペタンク教室…18名</b> 活動日:第2・4火曜日、13:30~15:00 夏期・雨天の場合はニチレクボールに変更します
<b>⑦モルック教室…18名</b> 活動日:第1・3水曜日、13:30~15:30 夏期・雨天の場合は室内レクレーションに変更します。	<b>⑧ラダーゲッター教室…18名</b> 活動日:第1・3火曜日、13:30~15:00
	<b>⑨輪投げ教室…15名</b> 活動日:第1・3土曜日、13:30~15:00
<p><b>ニュースポーツ体験会「ニュースポーツにチャレンジ！」の日を開催します。</b>          1月16日(月) ①9:30~11:30 ②13:30~15:30 スカットボール・ニチレクボール・ラダーゲッター・モルック・ペタンク他          ニュースポーツは高齢者にも負担が少なく誰でも楽しくプレーできます。</p>	

## 文化系募集教室の紹介

<b>①ちょっと難しい折紙教室…10名</b> 活動日:偶数月、第1・2水曜日、13:30~15:30	<b>②初心者切り絵教室…5名</b> 活動日:第3木曜日、13:30~15:30
<b>③ミュージックベル教室…10名</b> 活動日:第1・第3水曜日、10:00~11:30	<b>⑤ハミング教室…20名</b> 活動日:第2火曜日、10:00~11:00
<b>④おしゃべりサロン(脳トレとおしゃべり)…10名</b> 活動日:第3木曜日、10:00~11:30	<b>⑥囲碁教室…初心者大歓迎</b> 活動日:第3・4水曜日 9:00~12:00

## 上記以外に不定期に開催する教室

















<b>新聞ちぎり絵</b>	… 下絵に新聞・チラシ等を手でちぎり貼って絵を仕上げます。
<b>いきいき体操</b>	… カラオケ機器を利用し体操や踊りなどテレビモニターを見ながら行います。
<b>レッツ!脳レク!</b>	… 足踏みをしながらしりとりなど体を動かしながら脳トレを行います。
<b>脳トレ</b>	… 座って指運動や腕や足を動かしたり笑いがいっぱいのおかげで脳トレを行います。

## 羽衣講座

少しためになるお話や音楽会等を開催します。

令和4年度は「羽衣伝説・三保海岸・台風」などのお話や「認知症サポーター養成講座・栄養講座」など開催しました。

# 令和5年度 教室開催予定日

日	曜日	大広間		和室		多目的室		グラウンド										
		AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM									
1週目	火	 いきいき体操																
	水		※				ミュージックベル	折紙教室				モルック						
	木	 羽衣講座						切り絵教室										
	金																	
	土	 シニアヨガ																
	日																	
	月	月																
1週目	火	 ハミング	※										パタンク					
	水												折紙教室					
	木												↑パタンク					
	金												スローステップ					
	土	 レッツ！脳レク												ルディックウォーキング				
	日													↑ルディックウォーキング	スカットボール			
	月	月																
2週目	火													ラダーゲッター				
	水		※											ミュージックベル		モルック		
	木	 おしゃべりサロン												切り絵教室	初心者切り絵			
	金																	
	土	 シニアヨガ													↑輪投げ	輪投げ		
	日	日																
	月	月																
4週目	火	 講座	※													パタンク		
	水															囲碁の日		
	木	 脳トレ																
	金																スローステップ	
	土																ルディックウォーキング	
	日																↑スカットボール	スカットボール
	月	月																
火		教室生募集等につきましては「羽衣荘便り」や館内掲示ポスターをご覧ください。																
水		でん伝体操は、火・木・土の9:00-9:50です。																
木		その他、問い合わせは羽衣荘事務所までお願いします。							☎336-3117									