



指定管理者
 特定非営利活動法人ワーカーズコープ
 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

新型コロナウイルスの影響により、予定が変更される場合がありますがご了承ください。

| 日 | 曜日 | 大広間 | | 和室 | | 多目的室 | | グラウンド |
|----|----|-----|---------------|----------|----|----------------------|-------------|---------------------------------|
| | | AM | PM | AM | PM | AM | PM | |
| 1 | 水 | | ふれあいの会 ※雨天時使用 | 羽衣クラブ | | ミュージックバル | 折紙教室 | ルデ イックウォーキング モルック パタンククラブ |
| 2 | 木 | | みんないきいき豆まき | | | 切り絵教室 | 折戸シニア | |
| 3 | 金 | | ニチレクボール | 友の会 | | | ひよっこクラブ | グランマ |
| 4 | 土 | | シニアヨガ | 折戸シニア女性部 | | 太極拳クラブ | 輪投げ | |
| 5 | 日 | | | | | | | |
| 6 | 月 | | | | | | | |
| 7 | 火 | | いきいき体操 | ほのぼの会 | | | ラダーゲッター | マーガレット |
| 8 | 水 | | レッツ！脳レク！ | 羽衣クラブ | | BB会 | 折戸年金 | パタンククラブ |
| 9 | 木 | | 骨盤力アップ体操 | | | 月見会 | ※雨天時使用 | グランマ |
| 10 | 金 | | 宮方二区シニア | | | ※雨天時使用 | スローステップ | パタンク |
| 11 | 土 | | | | | | | |
| 12 | 日 | | 茜会 | | | スカットボール | | |
| 13 | 月 | | | | | | | |
| 14 | 火 | | ハミング | 白波会 | | | | |
| 15 | 水 | | ふれあいの会 ※雨天時使用 | 囲碁の日 | | ミュージックバル 生活・健康相談会 | 美保 体操クラブ | ルデ イックウォーキング モルック パタンククラブ |
| 16 | 木 | | おしゃべりサロン | ひばり会 | | 切り絵教室 | | |
| 17 | 金 | | ニチレクボール | カトレヤ | | 彩の会 | 重ね絵クラブ | グランマ |
| 18 | 土 | | シニアヨガ | 桜会 | | ハーブの会 | さざんか | 太極拳クラブ 輪投げ |
| 19 | 日 | | | | | | | |
| 20 | 月 | | | | | | | マーガレット |
| 21 | 火 | | 年金女性部 | さざ波 | | ※雨天時使用 | ラダーゲッター | 防災訓練 マーガレット |
| 22 | 水 | | | 囲碁の日 | | | | パタンククラブ |
| 23 | 木 | | | | | | | |
| 24 | 金 | | | 三保ふじの会 | | ※雨天時使用 | スローステップ | パタンク |
| 25 | 土 | | 脳トレ | クラブ代表者会議 | | | | |
| 26 | 日 | | 茜会 | 白波会 | | スカットボール | | |
| 27 | 月 | | | | | | | |
| 28 | 火 | | 羽衣講座 | あじさい | | | 重ね絵クラブ | |



でん伝体操は、
毎週火・木・土9:00～9:50です。



羽衣荘では随時各種相談受け付けています！
日々の生活で困った事がありましたら、
いつでもご相談ください。

みんないきいき & 豆まき

2日(木) 10:00～

いきいき体操&歌声広場を合わせ

楽しく歌って・踊って・体操して！

厄を払って寒さに負けずに

元気に過ごせますように！

最後は豆まきをします。



防災訓練を実施します。



21日(火) 9:50頃

地震・火災発生時の避難訓練です。

でん伝体操終了後・クラブ開始前の時間に

行いますので多くの方の参加をお願いします。

2月の「羽衣講座」

フレイル予防

フレイルという言葉を知っていますか？

寝たきりになる1歩手前の状態です。

元気に毎日を過ごすために日々の運動や

食生活・社会参加がかかせません。

予防のための話や体操を教えてください。

28日(火) 10:00～11:00

講師：きよみの里 介護・看護師長 池田様



生活・健康相談会(予約制)



15日(水) 10:00～12:00

松原地域包括支援センターの相談員による

健康や介護等の相談会です。

ご希望の方は10日(金)までに予約をしてください

①検温と体調チェックをしてからご来館ください。

※健康観察記録表に記入しご持参ください。

②入館時はマスクの着用、手指の消毒、検温をお願いします。



クラブ代表者会議・利用者懇談会

25日(土) 13:30～

令和5年度の利用についての説明がありますので、

利用希望クラブは1名以上の参加をお願いします。

2名以上になる場合は事前にご連絡ください。

また、事前に配布した利用申請書は2月14日までに

必ず提出してください。

ニュースポーツ

| | |
|-------------|--|
| モルック | 1日(水)・15日(水) 13:30～ 18人(予約制) 場所:グラウンド |
| ニチレク ボール | 3日(金)・17日(金) 9:30～ 12人(予約制) 場所:大広間 |
| 輪投げ | 4日(土)・18日(土) 13:30～ 12人(予約制) 場所:多目的室 |
| ラダー ゲッター | 7日(火)・21日(火) 13:30～ 18人(予約制) 場所:多目的室 |
| スカット ボール | 12日(日)・26日(日) 9:30～ 20人(予約制) 場所:多目的室 |

楽しく簡単体操

| | |
|----------|--------------|
| いきいき体操 | 7日(火) 10:00～ |
| 骨盤力アップ体操 | 9日(木) 10:40～ |

楽しく脳トレ

| | |
|-----------|---------------|
| レッツ！脳レク！ | 8日(水) 9:30～ |
| おしゃべりサロン | 16日(木) 10:00～ |
| 脳トレしましょう！ | 25日(土) 10:00～ |
| 新聞ちぎり絵 | 随時:ロビーで活動中 |

参加者募集中！

囲碁の日 15日(水)・22日(水) 9:00～12:00

令和5年度の教室生を募集中です。

募集期間:1/16～2/15

詳しい内容等は、館内掲示ポスター
及び事務所にお問合せください。