

# 羽衣荘利用のご案内

## 指定管理者

労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

静岡市清水折戸老人福祉センター 羽衣荘

TEL 054-336-3117

〒424-0902 静岡市清水区折戸4-8-53

11館ホームページ 共通URL [www.fukushi-center.org](http://www.fukushi-center.org)

羽衣荘は60歳以上の方が無料で利用できる施設です。

高齢者のフレイル予防のための「でん伝体操」などの教室や講座などを開催しています。

## 世代間交流

世代間交流の一環として60歳以上の方と一緒に随時参加ができる音楽会などのイベントや講座・教室(年間登録制など一部教室を除く)などもあります。

毎月開催される「世代間交流の日」は年齢問わず子どもさんだけでも参加可能です。

「世代間交流の日」の開催日・内容は「羽衣荘便り」かホームページでご確認ください。

## 随時参加可能な教室

でん伝体操	… 高齢者向きの筋トレです。テレビモニターを見ながら行います。(登録制 火・木・土 9:00~9:45)
テレビ体操	… テレビモニターを見ながら「みんなの体操」「ラジオ体操」を行います。(水・金・日 9:00~9:20)
脳トレ	… 座って指運動や腕や足を動かし、笑いながら脳トレを行います。
脳レク	… 運動やゲームなど体を動かしながら行う脳トレです。
マンカラの日	… 簡単なボードゲームです。少しずつルールを変えながら楽しめます。(予約制:毎回16名募集)
羽衣講座	… 生活・健康等に役立つ講座を毎月1回程度実施します。
ちぎり絵	… 下書きの絵に新聞やチラシなどをちぎって貼っていきます。都合の良い日・時間にどうぞ。

令和8年度教室生募集を行います。期間は令和8年1月20日～2月20日です。

ご希望の方は羽衣荘にご来館いただき申込みをお願いします。



「何かやりたいけど名前を聞いただけでは何をやっているかわからない」「一度体験してから申し込みたい」という方のために下記日程で体験会を実施します。希望者は申し込みをして下さい。



## 運動系の教室

シニアヨガ	… ①1月17日(土) 10:00~11:30		②2月 7日(土) 10:00~11:30
スローエアロビ	… ①1月 9日(金) 13:30~14:30		②1月23日(金) 13:30~14:30
リズムでストレッチ	… ①1月 8日(木) 10:00~11:30		②1月22日(木) 10:00~11:30
ポールウォーキング	… ①1月10日(土) 10:00~11:30		
ペタンク	… ①1月27日(火) 13:30~15:00		
モルック	… ①1月15日(木) 10:00~11:30		
ラダーゲッター	… ①1月 6日(火) 13:30~15:00		②1月20日(火) 13:30~15:00
輪投げ	… ①1月16日(金) 13:30~15:00		②1月30日(金) 13:30~15:00
ディスコン	… ①1月10日(土) 13:30~15:00		②1月17日(土) 13:30~15:00

屋外教室(ポールウォーキング・ペタンク・モルック)の体験会は雨天中止です。

## 文化系の教室

初心者切り絵	… ①1月15日(木) 13:30~15:30		②2月 5日(木) 13:30~15:30
ハミング	… ①1月 6日(火) 10:00~11:00		②2月10日(火) 10:00~11:00

# 令和8年度教室生募集

応募受付期間:令和8年1月20日～2月20日

## 登録制の教室(事前申し込みが必要)

60歳以上の方が無料で参加できます。(一部実費負担あり)

教室の活動期間は1年間で途中からの参加はできません。

応募多数の場合は抽選になります。結果は3月10日以降にご連絡します。

運動系には高齢者向きのニュースポーツの教室がたくさんありますので、

実施する体験会にご参加いただいて面白さを体験してください。

教室生募集や体験会参加についての問い合わせは羽衣荘までお願いします。

☎336-3117

## 運動系募集教室

### ①でん伝体操…登録制・参加日は自由

活動日:毎週火・木・土、9:00～9:45

※体験はいつでも受付けています。

### ②シニアヨガ教室…12名

活動日:第1・3土曜日、10:00～11:30

### ③スローエアロビ教室…各コース12名

活動日:第2・4金曜日  
A 13:30～14:30  
B 14:30～15:30

### ④リズムでストレッチ教室…20名

活動日:第2・4木曜日、10:00～11:30

### ⑤ポールウォーキング教室…15名

活動日:第2・4土曜日 10:00～11:30

※水分補給用の飲み物をご持参ください。

### ⑥ペタンク教室…18名

活動日:第2・4火曜日、13:30～15:00

### ⑦モルック教室…18名

活動日:第1・3木曜日、10:00～11:30

### ⑧ラダーゲッター教室…18名

活動日:第1・3火曜日、13:30～15:00

### ⑨輪投げ教室…18名

活動日:第1・3金曜日、13:30～15:00

### ⑩ディスコン教室…各グループ12名

活動日:  
A 第1・3土曜日、13:30～15:00  
B 第2・4土曜日、13:30～15:00

### ⑪初心者グラウンドゴルフ教室…12名

活動日:第2・4水曜日、13:30～15:00

## 文化系募集教室

### ①ちょっと難しい折紙教室…10名

活動日:偶数月、第1・2水曜日

13:30～15:30

材料費:初回教室時に集金

### ②ハミング教室…20名

活動日:第2火曜日、10:00～11:00

### ③初心者切り絵教室…5名

活動日:第1・3木曜日、13:30～15:30

材料費:用紙代(初回教室時に集金)

### ④囲碁の日…初心者大歓迎

活動日:第3・4水曜日 9:00～12:00