

羽衣荘の教室を紹介します

令和7年度の教室生募集は、令和7年1月15日～2月15日に応募受付をします。

参加希望の方は、羽衣荘事務所までお申込みください。

☎336-3117

運動系募集教室

① でん伝体操 毎週火・木・土、9:00～9:45 高齢者向きのゆつくりおこなう筋トレです 週1回から自分のペースでできます	 ここからニュースポーツです ② グラウンド等館外の教室は、夏期(7.8.9月)や雨天の場合は中止又は室内に変更になります
② シニアヨガ …第1・3(土)10:00～11:30 シニア向けの無理をしないヨガです	⑧ スカットボール …第2・4(日) 9:30～11:00 スティックでボールを打ち穴に入れて得点を競う ゲームでルールも簡単で誰でもできます
③ スローステップ …第2・4(金)13:30～15:30 音楽に合わせて踊るシニア向けのエアロビ A13:30～・B14:30～の2クラスあります	⑨ ペタンク …第2・4(火)13:30～15:00 グラウンドでおこない、鉄の球を投げ目標に近い 球数で得点を競います
④ リズムでストレッチ …第2・4(木)10:00～11:30 演歌や歌謡曲のリズムに合わせて体を動かす ストレッチ体操です	⑩ モルック …第1・3(木)10:00～11:30 グラウンドでおこない木の棒(モルック)を投げ 倒れた木(スキttl)の数で得点を競います
⑤ ポールウォーキング …夏期・雨天は休み 第1・3(土)10:00～11:30 ポールを使い館周辺を歩きます	⑪ ラダーゲッター …第1・3(火)13:30～15:00 両脇にゴムボールのついた紐を投げ目標の ハンゴ(ラダー)に引っ掛け得点を競います
⑥ ショートポールウォーキング …夏期・雨天は休み 第2・4(金)9:30～10:30 ポールを使い館周辺を歩きます	⑫ ディスコン …土曜日13:30～15:00 A(第1・3)・B(第2・4)の2クラスあります 円盤型のディスクを投げて得点を競います ルールはペタンクに似ています
⑦ 輪投げ …第1・3(金)13:30～15:00 誰でもできますがなかなか難しい	

文化系募集教室

① ハミング …第2(火)10:00～11:00 先生のピアノに合わせて、童謡・唱歌・ 歌謡曲などみんなで一緒に歌います	③ 初心者切り絵教室 …第3(木)13:30～15:30 カッターの持ち方、切り方から始めます
② ちょっと難しい折紙教室 … 偶数月、第1・2(水)13:30～15:30 作品は館内に展示してあります	④ ちぎり絵 …随時 10:00～15:00 新聞・チラシ等をちぎって貼り絵を完成させます
	⑤ お話寺子屋 …第2(金)9:30～10:30 脳トレプリントと楽しいおしゃべり

体を動かして健康づくり「**テレビ体操**」(ラジオ体操)は登録不要で誰でもいつでも参加できます。

羽衣荘体験会だより

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館共通URL www.fukushi-center.org

令和7年度 教室生募集の前にお試しの体験会を実施します。

羽衣荘では高齢者向けのいろいろな教室を開催しています(参加費無料)

「何かやってみたい」けど名前を聞いただけでは何をやっているのかわからないという教室もありますので、体験会を実施します。是非参加して体験してやりたいものを見つけてください。特にニュースポーツはパタンク？モルック？ラダーゲッター？ディスコン？など聞きなれない名前のスポーツが多くありますがどれも楽しいですよ。

参加希望・お問い合わせは、羽衣荘事務所までお電話ください。 ☎336-3117



体験会実施教室	日にち		曜日	時間	場所	持ち物・その他
ショートポールウォーキング	11/1	11/15	金	10:00~11:00	館外	ポールのない方は貸出します
ポールウォーキング	11/2	11/30	土	10:00~11:30	館外	ポールのない方は貸出します
シニアヨガ	11/2	11/16	土	10:00~11:30	大広間	ヨガマット
モルック	11/7	11/21	木	10:00~11:30	グラウンド	雨天は大広間
ディスコン	11/9	12/7	土	13:30~15:00	多目的室	室内シューズ
パタンク	11/12	11/26	火	13:30~15:00	グラウンド	雨天は大広間
スローステップ	11/22	12/13	金	13:30~14:30	多目的室	室内シューズ
ラダーゲッター	12/3	12/17	火	13:30~15:00	多目的室	室内シューズ
ハミング	12/10		火	10:00~11:30	大広間	
リズムでストレッチ	12/26		木	10:00~11:30	大広間	
お話寺子屋	1/10		金	9:30~10:30	和室	
初心者切り絵	1/16		木	13:30~15:00	多目的室	持ち物:カッターナイフ カッティングマット
ちぎり絵	随時			10:00~15:00 いつでもどうぞ	ロビー	
でん伝体操	火・木・土			9:00~9:50	大広間	

参加には事前に申込みが必要です。

教室開催日に教室生と一緒に体験していただくので各日2~3名ずつの参加になります。参加時には水筒等の水分補給ができる物、館外教室は帽子やタオルもお持ちください。



羽衣荘は60歳以上の静岡市民の方が無料で利用できる施設です。