

# 令和7年度教室生募集

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館ホムズ 共通URL 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に「でん伝体操」等の運動系教室や「折紙教室」等の文科系教室、「脳トレ」等の教室を開催しています。また、月1~2回生活・健康に役立つ講座や音楽会クリスマス会・輪投げ大会・映画上映会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。

## 教室開催スケジュール

応募期間は1月15日~2月15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		羽衣講座					ラダーゲッター		
	水				ラダーゲッター→		折紙教室			
	木		※雨天時使用				初心者切り絵	モルック		
	金			輪投げ					ショートボール	
	土		シニアヨガ		←シニアヨガ			ディスコンA		
	日									
	月	休館日								
2週目	火		ハミング			折紙→		パタンク→		
	水			←ハミング			折紙教室			
	木		リズムでストレッチ							
	金						お話寺子屋	スローエアロビ		
	土				ポール→ウォーキング			ディスコンB	ポールウォーキング	
	日									
	月	休館日								
3週目	火						↓切り絵	ラダーゲッター		
	水				囲碁の日			モルック→		
	木		※雨天時使用					初心者切り絵	モルック	
	金			輪投げ					ショートボール	
	土		シニアヨガ		←輪投げ			ディスコンA		
	日	休館日								
	月	休館日								
4週目	火		羽衣講座						パタンク	
	水				囲碁の日					
	木		リズムでストレッチ		←リズムでストレッチ			ディスコン→		
	金				スローステップ→			スローエアロビ		
	土							ディスコンB	ポールウォーキング	
	日									
	月	休館日								

でん伝体操 9:00~9:45

テレビ体操 9:00~9:20

# 令和7年度の教室生を募集します。応募期間は1月15日～2月15日です。

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。

## 運動系募集教室

① <b>でん伝体操</b> …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。	⑥ <b>ショートポールウォーキング教室</b> …12名 活動日:第1・3金曜日 10:00～11:00 夏期・雨天の場合はお休みです。
② <b>シニアヨガ教室</b> …12名 活動日:第1・3土曜日、10:00～11:30 講師:佐野つゆ美先生 ※ ヨガマット	⑦ <b>輪投げ教室</b> …18名 活動日:第1・3金曜日、13:30～15:00
③ <b>スローエアロビ教室</b> …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 講師:井出洋子先生 ※ ※室内シューズ	⑧ <b>ペタンク教室</b> …18名 活動日:第2・4火曜日、13:30～15:00 夏期・雨天の場合は室内レクリエーションに変更します。
④ <b>リズムでストレッチ教室</b> …20名 活動日:第2・4木曜日、10:00～11:30 講師:岡部五月先生	⑨ <b>モルック教室</b> …18名 活動日:第1・3木曜日、10:00～11:30 講師:坂本先生・山内先生 夏期・雨天の場合は室内レクリエーションに変更します。
⑤ <b>ポールウォーキング教室</b> …12名 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。	⑩ <b>ラダーゲッター教室</b> …18名 活動日:第1・3火曜日、13:30～15:00 ※室内シューズ
※⑤・⑥のポールのない方は貸出をします。	⑪ <b>ディスコン教室</b> …各班12名 ※室内シューズ 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

## 文化系募集教室

① <b>ちょっと難しい折紙教室</b> …10名 活動日:偶数月、第1・2水曜日、13:30～15:30 講師:宮城島幸代先生 材料費:年間2000円(初回教室時に集金)	④ <b>初心者切り絵教室</b> …5名 活動日:第1・3木曜日、13:30～15:30 講師:中山 薫先生 材料費:用紙代1000円位(初回教室時に集金)
② <b>ハミング教室</b> …20名 活動日:第2火曜日、10:00～11:00 講師:長澤愛子先生	⑤ <b>お話寺子屋</b> …10名 活動日:第2金曜日、9:30～10:30 脳トレ(プリント)とためになるお話をします。 講師:山田君代先生
③ <b>囲碁教室</b> …初心者大歓迎 活動日:第3・4水曜日 9:00～12:00	

## その他随時募集教室

<b>テレビ体操</b>	… 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～)
<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>脳トレ</b>	… 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。
<b>脳レク</b>	… コグニサイズを取り入れた運動やゲームを行います。
<b>マンカラの日</b>	… 簡単なゲームです。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)
<b>ちぎり絵</b>	… 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。

「スカットボール」「ニチレクボール」はR7年度からクラブになります。

各教室の体験会を実施しています。体験希望の方はご連絡ください。

教室生募集等につきましては「羽衣荘便り」や「ホームページ」をご覧ください。

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