

羽衣荘の FAX番号 が変わりました！

新FAX番号 388-9663

※ FAX番号のみが変わりました。



Debut! 新しい
シテイウォーキング
スタイル

1日15分から始める
メタボ・ロコモ対策

ポールウォーキング体験講座

開講準備中!



ポールウォーキングに興味のある方は羽衣荘まで連絡してください。

一部ではティフェンシフ(ジャパン)スタイルと呼ばれていますが、足・腰・膝・関節等の負担を軽減することが主たる目的で、転倒防止に役立つ高齢者向きです!

羽衣荘では しぞ~か でん伝体操 を 毎週実施中!

毎週火曜日と木曜日 の週2日、朝9時から9時30分まで実施します。

運動の効果は運動能力の向上以外に

1. 筋肉が太くなります
2. 骨粗鬆症の予防
3. 脂肪燃焼をよくする
4. お肌を綺麗にする

運動時に注意することは、ゆっくり行い無理をしないこと、呼吸をしっかりとすること!



“ボランティア講師”募集中!

折紙などのほか、新企画講座も相談に乗ります。

植木の剪定などのボランティアも募集しています!

☆☆☆ 羽衣荘からの連絡事項 ☆☆☆

次回の健康・生活相談日は8月14日(木)10時からです。(利用する方は予約してください。)

☆ グランドゴルフ が羽衣荘でできるようになりました!

仲間を集めて グランドゴルフ をやりませんか!

☆ 将棋用意してあります。ご利用ください

☆ 和室でも カラオケ ができるようになりました。

午前はグランドゴルフ、午後から カラオケ (予約が必要です!) はどうですか?

必要な道具は
事務所にあります!

