

《ポールウォーキング体験講座》実施！

9月25日は熱帯低気圧の影響があってポールウォーキングの参加者は3人、DVDの



鑑賞後にポールの調整と使い方などの簡単な講義を

受け、雨のため大広間で歩行練習を行いました。

始めはポールと足の使い方に戸惑っていましたが、

時間の経過とともに上達しておりました。

パズルで記憶力の低下や認知症を予防し、ポールウォーキングで健康になりましょう。

1. 「ココロのバランスボード」の効果！



今までは下りのエスカレーターを利用することがありませんでしたが、今は上下ともエスカレーターを利用しています。バランスボードの効果でバランスが整ったため、足をスムーズに出すことができましたと思います。(利用者の声)

途中からでもOK、バランスボードの利用は大歓迎です！(無料)

2. 「ヘルストロン」も活用してください！

羽衣荘では、なぜか利用者が少ないヘルストロン。他館では利用者が多く利用方法に苦勞しているそうです。間違いなくからだにいいそうです。(無料)

※ ふくらはぎのストレッチができる「のび～る君」の寄付がありました。ご利用を

11月の「リンパマッサージ教室(手)」2回目は18日です！

☆☆☆ 羽衣荘からの連絡事項 ☆☆☆

健康・生活相談日は11月21日(金) 10時から行います。相談を希望する方は前日迄に予約することをお願いします。

- 中庭の活用に関するアンケートを行っていますので、ご協力をお願いします。
- 羽衣荘のグラウンドで グラウンドゴルフ をやってみませんか！
- 12月は、館対抗輪投げ大会と恒例？の大掃除があります。ご協力をお願いします。

