

# 《第1回 リンパマッサージ教室終了!》

初回はでん伝体操からそのまま参加した方がいたため、予想外の参加がありました。

今回(12月4日)がラストで、「でん伝体操」終了後に開催、会場を前回に続き和室と

なりましたが、12名の参加がありました。



## 第2回 リンパマッサージ教室開催 決定! 満員御礼



### 第1回 折り紙教室 12月16日(火) 開講!

今回は「連獅子」等を製作しました! 毎回、季節を

題材にした折り紙を作る予定です。是非、御参加を!

## ★「バネス シニア」の体験会!

バランストレーナー本体には、運動の基本的な要素、心と身体の関係、心と身体のバランス、運動に非常に重要な重心感覚(中心感覚)を育成する素材が使われています。乗るだけで筋活動量が増加する優れたものです。普段からバランスボードを使われている利用者からもレンタルの希望や購入者が出るほど好評でした。「魔法のクッション」は弾力性に優れ絶妙な不安定さが足腰を鍛え、関節への負担が軽減するため、運動療法に適している。

### 静岡清水 11 館

#### チーム対抗輪投げ大会

12月20日、鯨ヶ池老人福祉センターで開催される「静岡・清水11館チーム対抗輪投げ大会」に羽衣荘の代表選手として、折戸・三保から各1チーム、計2チームが参加します。参加された選手の皆様、本当にご苦労さまでした。み切り後の開催のため、結果は次号で報告します!

### 静岡市老人福祉センター等

#### 11館合同演芸まつり

日時 2月21日(土) 10:00 ~ 15:00  
会場 用宗老人福祉センター2階大広間  
希望者は羽衣荘まで

# 参加者募集中

## ☆☆☆ 羽衣荘からの連絡 ☆☆☆

健康・生活相談日は 1月20日(火) 午前10時から行います。相談を希望される方は前日までに予約してください。

- 羽衣荘のグラウンドを使って「グラウンドゴルフ」に挑戦してみませんか?
- お風呂は1月6日から始めますが、当日は午前11時からになります。
- 2月の「カラオケ開放日」は17日、60歳以上の方、初参加を期待します!

