

羽衣荘に《グランドゴルフ場》オープン？



無料ですよ！

ボールとスティックは用意してありますので、あとは体だけ・・・
ひとりでも複数でも、やってみたい方は事務室までどうぞ！

体を動かしたあとは、パズルを！



遊びながら「脳を活性化」する。それが求められている今だからこそ記憶力の低下や認知症に役立つ
脳のトレーニングとして、介護施設でも活用する図形を用いたパズル「脳活性キューブパズル」を購入
しました。遊びながら脳を活性化させたい方は、羽衣荘にお越しください。待っています！

第二弾として、不思議な体験ができる「こころのバランスボード」の導入をお願ひしております。

「橋本敬三(医学)」博士がまとめた誰でも簡単にできる操体法

『ひとり操体[法]講座』 受講者募集！

日時：6月27日(金) 午前9時30分～11時00分
会場：羽衣荘 和室、募集人数：10人位
6月10日には悪質商法の教養講座もあります。



“しぞ～か でん伝体操” 羽衣荘 で始まる

5月の20日と27日の両日、リハパークしぞおかの丸山指導員による
でん伝体操の指導が羽衣荘で始まります。

- 「でん伝体操」名前の由来は、① 体操を広く皆に広めよう
② のんびりゆっくり焦らずにでんでん虫のようにコツコツ頑張ろう
③ しぞ～かおでん」のように、小さな子供から高齢者まで日常生活に
密着したなじみやすい名前 だそうです。

運動の効果は運動能力の向上以外に 1. 筋肉が太くなくなります 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、ゆっくり行き無理をしないこと、呼吸をしっかりとすること！
しぞ～か でん伝体操に多くの方が参加することを事務局では希望しています。

6月からは 毎週 火・木曜日 の週2日、朝9時から9時30分まで実施しますので、

健康・生活相談日は 6月17日(木)10時から行います。 利用する方は 予約 をお願ひします。



S型デイサービス 参加者募集中！

毎月 第1・3水曜日、10:00～13:00 実施

実際の活動を見学してください！

問合せ先 S型デイサービス ふれあいの会



リレイクワークに興味があり、リーダーを目指したい方 を募集しています！ 羽衣荘まで連絡を