



羽衣荘六月の行事



羽衣菜園 ぐんぐん育っています。
じゃがいも、折戸なす。収穫祭が楽しみ！



きらく荘・堀さんの製作のテラステーブル完成
優雅にティータイムなんていかがですか



羽衣荘大広間を飾る折紙「バラガーデン」
皆様の協力により完成！

四月の羽衣荘は春いっぱいでした！



折紙教室は大盛況でしたよ。

カーネーション&チューリップを作りました



メイクアップ講座開催！

プロの手により皆様、美しく変身♡

でん伝体操

参加者募集中！自由に参加してください

毎週・火曜日、木曜日

9時～9時40分(8時40分から準備運動)

高齢者相談会

健康・福祉相談日は7月15日(水)

相談を希望される方は、前日までに予約するよう

お願いします。

ロコモ運動講座

膝の痛み予防にロコトレ

介護を必要としない身体作り

静岡徳洲会病院・理学療法士の指導による講座です

6月22日(月) 13時30分～

動きやすい服装でお越しください

もしかしてロコモ？

「ロコモチェック」してみましょう。

一つでもあてはまったら、サインです。

- 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- 階段を上るのに手すりが必要。
- 15分続けて歩けない。
- 横断歩道で青信号の間に渡りきれない。
- 片脚立ちで靴下が履けない。
- 家のやや重い仕事が困難。

「歩けない、立ち上がれない」を防ぎましょう！