

♡ 一緒に楽しみませんか ♡

体操やレクリエーションを 楽しく行うことにより
閉籠り防止や 心身機能の維持向上に 繋げ、
笑って楽しんで…ストレス解消

なごみの郷

脳トレ・身トレ

～フレイル予防レクリエーション～

- ・準備体操
- ・口腔体操
- ・フレイル予防体操



- ・クイズ (ヒント有)
- ・楽しいゲームやレクリエーション

- ・楽曲クイズ
- ・みんなで歌おう



- ・内容は月ごとのオリジナルセットメニュー



時間 13:30～15:15

***開催予定表:事務所
受付カウンターの
【脳トレ・身トレ】チラシを
ご覧ください。**

お問い合わせ・申し込みは
草津市立なごみの郷
☎ 077-568-4753
草津市志那町2552