

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、心身機能の維持向上につなげましょう。



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

内容

- ・準備体操
- ・口腔体操
- ・フレイル予防体操など



- ・楽曲クイズ
- ・歌

- ・おもしろクイズ
- ・ゲーム

- ・内容は月毎のなごみの郷オリジナルセットメニューです

開催場所

- ・なごみの郷 ふれあいホール

開催予定日

	月	日	曜日
2026年	4月	6日	月
	5月	8日	金
	6月	8日	月
	7月	7日	火
	8月	7日	金
	9月	7日	月
	10月	2日	金
	11月	6日	金
	12月	14日	月
2027年	1月	12日	火
	2月	1日	月
	3月	5日	月

持ち物など

- ・簡単な運動ができる服装
- ・上靴（運動靴）
- ・お茶など（水分補給用）
- ・メガネ（必要な方）

その他

- ・予定日や内容は都合により変更又は中止する場合あり。
- ・写真や動画等撮影させていただきます



ご了承ください。

- ・お問い合わせ・申込み・キャンセルは

草津市立なごみの郷

☎ 077-568-4753

開催時間 13:30~15:15