

2026(令和8)年度

♡ 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



- ・クイズ (ヒント有)
- ・楽しいゲームや
レクリエーション

- ・音やリズム…
- ・みんなで歌おう



- ・内容は月ごとの
オリジナルセット



時間 13:30~15:15

***開催予定表:**
受付カウンターの
【脳トレ・身トレ】チラシを
お持ち帰りください。

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

