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