



一緒に楽しみませんか？

ご	と	さ
み	な	の

* 実施予定日：

このチラシの裏面

* 老人会等、団体も

別日にて対応可

- ・頭の体操
- ・クイズ
- ・なぞなぞ

ヒントあり

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)

(内容は、なごみの郷オリジナルセットメニューです。)

- ・身体の体操
- ・口腔体操
- ・指トレ…



* フレイル予防とは：

筋力・体力・気力が弱くなっていくことを
予防することです！

* トレ：トレーニングの略

* レク：レクリエーションの略

楽しい

- ・ゲーム・レク
- ・音楽クイズ
- ・歌

しきり

* 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
各種体操やクイズ・ゲームを楽しく行って頂くことにより、
閉じこもり防止や心身機能の維持・向上に繋げましょう♡

お問い合わせ・参加申し込みは：
草津市立なごみの郷 事務所へ
☎ 077-568-4753



開催予定日

	月	日	曜日	
2024年	4	16	火	
	5	13	月	
	6	18	火	
	7	12	金	
	8	20	火	
	9	9	月	
	10	25	金	
	11	18	月	
	12	3	火	
2025年	1	20	月	
	2	14	金	
	3	17	月	

氏名

脳トシ開催時に、担当職員にお伝えください。
*1年分又は次回やその次も参加希望の方は、

*申し込み頂いている方、急なお休みやキャンセルは、必ず、なごみの郷にご連絡お願い致します。

*開催時間

13:30~15:15頃

*持ち物

上靴・お茶等の水分・メガネ(必要な方)

予定日・内容等 変更する場合や中止になる場合があります。

*お申込みは、草津市立なごみの郷へ

電話：077-568-4753

*介護関係職員のご参加は、ご遠慮ください。