

令和4年度

ほがらか教室

- ◆場所 やすらぎ荘
- ◆時間 10:30~11:30
- ◆内容 ストレッチ・筋力強化運動
- ◆日程



| | 月 | 実施日 | |
|---|-----|-----|----|
| ※ | 4月 | 14 | 21 |
| | 5月 | 12 | 26 |
| | 6月 | 9 | 23 |
| | 7月 | 14 | 28 |
| | 8月 | 11 | 25 |
| ※ | 9月 | 8 | 29 |
| ※ | 10月 | 13 | 20 |
| | 11月 | 10 | 24 |
| | 12月 | 8 | 22 |
| | 1月 | 12 | 26 |
| | 2月 | 9 | 23 |
| | 3月 | 9 | 23 |

※は変則的な日程の月です

◆お問い合わせは やすらぎ荘 ☎36-1846 または
志賀町包括支援センター(志賀町役場健康福祉課内) ☎32-9132