

令和7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 | 10 | 24 |
| 5月 | 8 | 22 |
| 6月 | 12 | 26 |
| 7月 | 10 | 24 |
| 8月 | 7 | 28 |
| 9月 | 11 | 25 |
| 10月 | 9 | 23 |
| 11月 | 13 | 27 |
| 12月 | 11 | 25 |
| 1月 | 8 | 22 |
| 2月 | 12 | 26 |
| 3月 | 12 | 26 |

◆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