

令和8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(木曜)		
4月	9	23	
5月	14	28	
6月	11	25	
7月	9	23	
8月	6	20	
9月	3		
10月	8	22	29
11月	12	26	
12月	10	24	
1月	14	28	
2月	11	25	
3月	11	25	

◆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