

はばたき通信

2026年6月号 No.278

地域生活支援ハーモニー桃の郷はばたき
発行責任者 大久保千枝

長野市川中島町今井1387-5

☎285-5304 📠285-1908

開所時間 * 9:00~20:00

休館日 * 日曜・火曜・祭日

電話相談 * 10:00~12:00 * 14:00~19:30

訪問相談 * 必要に応じて



リラックスヨガ



利用者さんの声
○だんだん暖かくなってきてやって良かったです。
○肩こりの痛みの体操や腰痛に効く体操など痛みが落ち着くストレッチが出来て良かったです。



スポレク



ダーツ初挑戦!



早いっ!



頑張るぞ!

