



介護予防教室：中央部



会場	曜日	時間	日程					
市民 センター	月	10:00 -11:30	4/26	5/24	6/28	7/26	8/23	9/27
			10/25	11/22	12/27	1/24	2/28	3/28
泉町 公民館	水	13:30 -15:00	4/7	5/12	6/2	7/7	8/4	9/1
			10/6	11/10	12/1	1/5	2/2	3/2
上山荘 ※入館料160円が かかります (入浴可)	木	10:00 -11:30	4/8	5/6	6/3	7/1	8/5	9/2
			10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
西郷町 公民館	金	13:30 -15:00	4/16	5/21	6/18	7/16	8/20	9/17
			10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18



若返り体操教室：中央部



会場	曜日	時間	日程					
市民 センター	火	13:30 -15:00	4/13	5/11	6/8	7/13	8/10	9/14
			10/12	11/9	12/14	1/11	2/8	3/8