



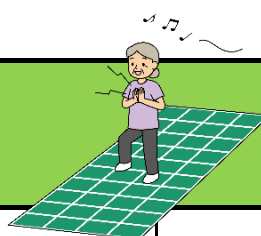
自分らしく、いきいきと暮らすために、フレイル予防に取り組みましょう！！



● 中央部 フレイル予防教室 日程表

会場	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市民センター 月曜コース	月	10:00-11:30	10	1	5	3	7	4	2	6	4	15	5	4
市民センター 水曜コース	水	10:00-11:30	26	24	28	26	23	27	25	22	20	24	28	27
上山荘 ※入館料160円が必要です。 (入浴可)	木	13:30-15:00	13	11	8	13	10	14	12	9	14	11	8	14
福田町 中山公民館	月	10:00-11:30	24	29	26	31	28	25	30	27	25	29	26	25

● 中央部 若返り体操教室 日程表



会場	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
新道町公民館	火	13:30-15:00	4	2	6	4	1	5	3	7	5	9	6	5

