



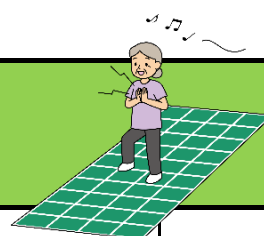
自分らしく、いきいきと暮らすために、フレイル予防に取り組みましょう！！



● 北部 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
西諫早公民館 月曜コース	月	13:30-15:00	17	15	19	24	21	11	23	20	18	22	19	18
西諫早公民館 金曜コース	金	10:00-11:30	28	26	30	28	25	29	27	24	22	26	16	29
本野ふれあい会館	木	10:00-11:30	13	11	8	13	10	14	12	9	14	11	8	14
白岩公民館	水	10:00-11:30	12	10	7	5	2	6	4	1	6	10	7	6

● 北部 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
小船越町二区公民館	木	13:30-15:00	27	25	22	27	24	28	26	30	21	25	22	28

