



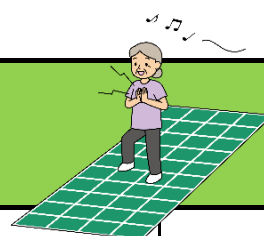
自分らしく、いきいきと暮らすために、フレイル予防に取り組みましょう！！



● 西部 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
たらみ会館	水	13:30-15:00	19	24	21	19	23	20	18	15	20	24	21	27
多良見大草 集落センター	月	13:30-15:00	24	29	26	31	28	25	30	27	25	29	26	25
月の港会館	金	13:30-15:00	14	12	2	7	4	1	6	10	1	12	2	1
青葉台集会所	木	10:00-11:30	20	18	15	20	17	21	19	16	21	25	15	21

● 西部 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
たらみ会館	火	13:30-15:00	18	9	13	11	8	12	10	14	12	16	13	12

