

● フレイル予防教室 日程表													R5年9月訂正版		
地域	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
中央部	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	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
北部	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
西部	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
南部	森山公民館	火	10:00-11:30	25	30	27	25	29	26	31	28	26	30	27	26
	平山団地公民館(小栗)	金	10:00-11:30	14	12	9	14	4	8	13	10	8	12	2	8
	中通町公民館(有喜)	月	10:00-11:30	17	15	19	24	21	11	23	20	18	22	19	18
	田尻公民館(森山)	水	13:30-15:00	12	17	14	12	9	13	11	8	13	17	14	13
東部	長田みのり会館	火	13:30-15:00	11	2	6	4	1	5	3	21	5	16	6	5
	高来ふれあい会館	金	13:30-15:00	28	26	30	28	25	29	27	24	22	26	16	29
	西溝口公民館(高来)	月	13:30-15:00	10	8	12	10	7	4	16	13	11	15	5	11
	小ヶ浦公民館(小長井)	水	10:00-11:30 ※11月~13:30-15:00	19	17	14	12	9	13	11	8	13	17	14	13

小ヶ浦公民館は11月以降、教室時間が午後に変更になります。

● 若返り体操教室 日程表															
地域	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
中央	新道町公民館	火	13:30-15:00	4	2	6	4	1	5	3	7	5	9	6	5
北部	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
西部	たらみ会館	火	13:30-15:00	18	9	13	11	8	12	10	14	12	16	13	12
南部	小野ふれあい会館	木	13:30-15:00	13	11	1	6	3	7	5	2	7	11	1	7
東部	遠竹公民館(小長井)	木	13:30-15:00	20	18	15	20	17	21	19	16	14	18	15	21