



R5年9月訂正版

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！！

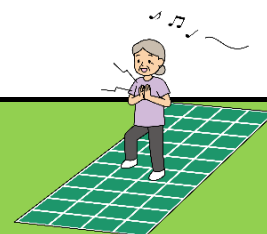


● 東部 フレイル予防教室 日程表

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
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月以降 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。

● 東部 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
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

