



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	木	10:00-11:30	25	23	27	25	22	26	24	28	19	23	27	27
諫早図書館	火	13:30-15:00	30	28	25	30	27	24	29	26	24	21	18	25
上山荘 ※入館料160円が必要です。 (入浴可)	木	13:30-15:00	25	16	20	18	22	19	17	21	19	23	20	27
泉町公民館	月	13:30-15:00	8	13	10	8	5	9	7	11	9	6	10	10

● 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
仲沖町公民館	水	13:30-15:00	3	1	5	3	7	4	2	6	4	8	5	5

