



改訂版



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！！

● 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	10:00-11:30	8	13	10	8	5	9	7	11	9	20	10	10
本野ふれあい会館	木	13:30-15:00	11	2	6	4	1	5	3	7	5	9	6	6
西諫早ふれあい会館	火	13:30-15:00	16	14	11	9	6	10	8	12	10	7	4	11
西栄田町公民館	金	10:00-11:30	26	31	28	26	30	27	25	22	20	31	28	28

● 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
山川町公民館	火	13:30-15:00	30	28	25	30	27	24	29	26	24	28	25	25

