



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！！



● 南部 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
小栗ふれあい会館	金	13:30-15:00	12	10	7	5	9	6	4	1	6	10	7	7
唐比地区公民館	金	10:00-11:30	19	24	21	19	23	20	18	15	13	24	21	21
赤崎会館	火	10:00-11:30	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25
慶師野地区公民館	月	13:30-15:00	15	20	17	22	19	9	21	18	16	20	17	17

● 南部 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
有喜ふれあい会館	木	13:30-15:00	18	9	13	11	8	12	10	14	12	16	13	13

