



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
長田町公民館	火	10:00-11:30	9	14	11	9	6	10	8	12	10	7	4	11
さざんか会館	月	13:30-15:00	22	27	24	29	26	30	28	25	23	27	17	24
神津倉公民館	木	10:00-11:30	11	2	6	4	1	5	3	7	5	9	6	6
西之尾公民館	水	10:00-11:30	17	8	12	10	21	11	9	13	11	15	12	12

● 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
高来西ゆめ会館	火	13:30-15:00	23	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18

