

● フレイル予防教室 日程表

地域	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
中央部	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	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
北部	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
西部	たらみ会館	水	13:30-15:00	10	8	12	10	7	11	9	13	11	8	12	12
	多良見多目的研修館	金	13:30-15:00	26	24	28	26	30	27	25	22	20	31	28	28
	飯盛ふれあい会館	金	10:00-11:30	12	17	14	12	1(木)	13	11	8	6	17	14	14
	久山台コミュニティセンター	月	10:00-11:30	15	20	17	22	19	9	21	18	16	20	10	17
南部	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
東部	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

● 若返り体操教室 日程表

地域	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
中央	仲沖町公民館	水	13:30-15:00	3	1	5	3	7	4	2	6	4	8	5	5
北部	山川町公民館	火	13:30-15:00	30	28	25	30	27	24	29	26	24	28	25	25
西部	中里公民館	火	13:30-15:00	9	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
南部	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
東部	高来西ゆめ会館	火	13:30-15:00	23	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18