

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！！



● 西部 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
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

● 西部 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
中里公民館	火	13:30-15:00	9	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4

