

令和7年度 介護予防教室 日程表

※1年コース(R7.4月~R8.3月)全12回

● フレイル予防教室															
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	火	10:00-11:30	15	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17
	諫早図書館	金	13:30-15:00	4	2	27	18	1	5	3	7	5	9	13	6
	城見町公民館	木	10:00-11:30	10	8	12	10	7	11	9	13	11	15	12	12
	九州ガスアメニティホール	月	10:00-11:30	28	26	23	28	25	29	20	17	22	26	16	23
北部	西諫早公民館	火	10:00-11:30	22	27	24	29	26	30	28	25	23	27	24	24
	真崎町公民館	水	10:00-11:30	9	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
	馬渡町公民館	月	13:30-15:00	28	26	30	28	25	29	27	17	22	26	16	23
	永昌町公民館	木	10:00-11:30	17	15	19	17	21	18	16	20	18	22	19	19
西部	たらみ会館	火	13:30-15:00	15	13	10	8	5	9	14	11	9	13	10	10
	田結公民館	月	10:00-11:30	7	12	2	7	4	1	6	10	1	5	2	2
	貝津町公民館	金	10:00-11:30	4	2	6	4	1	5	3	7	5	9	6	6
	喜々津団地公民館	金	10:00-11:30	11	9	13	11	8	12	10	14	12	16	13	13
南部	有喜ふれあい会館	月	13:30-15:00	7	12	2	7	4	8	6	10	1	5	2	2
	小野ふれあい会館	水	13:30-15:00	23	21	18	23	27	17	22	19	17	21	25	18
	森山公民館	火	10:00-11:30	8	13	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3
	栗面町公民館	水	10:00-11:30	30	28	25	23	27	24	29	26	24	28	25	25
東部	馬場公民館	水	10:00-11:30	16	14	11	9	20	10	8	12	10	14	18	11
	高来会館	金	13:30-15:00	18	23	20	18	22	19	24	21	19	23	20	27
	猿崎町公民館	月	10:00-11:30	21	19	16	14	18	22	20	17	15	19	9	16
	中田町公民館	木	10:00-11:30	24	29	26	24	28	25	23	27	25	29	26	26

● 若返り体操教室															
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	上山荘 ※入館料160円が必要です	木	13:30-15:00	17	22	19	17	21	18	16	20	18	22	19	19
北部	下大渡野構造改善センター	月	13:30-15:00	14	19	9	14	18	8	6	10	8	19	9	9
西部	飯盛ふれあい会館	木	13:30-15:00	24	29	26	24	28	25	30	27	25	29	26	26
南部	長野会館	金	13:30-15:00	11	9	13	11	8	12	17	14	12	16	13	13
東部	さざんか会館	木	13:30-15:00	10	1	5	3	7	4	2	6	4	8	5	5