

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！！



令和7年度 介護予防教室 日程表(北部)

※1年コース(R7.4月~R8.3月)全12回

● 北部 フレイル予防教室			筋トレ	脳トレ	手ばかり栄養	くち									
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	
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	

● 北部 若返り体操教室														
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
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