

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(南部)

※1年コース(R7.4月~R8.3月)全12回

● 南部 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	
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	

● 南部 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
長野会館	金	13:30-15:00	11	9	13	11	8	12	17	14	12	16	13	13