

# 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(東部)

※1年コース(R7.4月~R8.3月)全12回

● 東部 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	
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	

● 東部 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
さざんか会館	木	13:30-15:00	10	1	5	3	7	4	2	6	4	8	5	5