


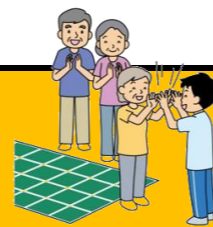
自分らしく、いきいきと暮らすために、フレイル予防に取り組みましょう！！



令和8年度 介護予防教室 日程表(北部)

※R8.5月～R9.3月 全11回コース

● 北部 フレイル予防教室													
会場	曜日	時間	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 月曜コース	月	10:00-11:30	11	8	13	17	14	19	9	14	18	8	8
西諫早公民館 金曜コース	金	13:30-15:00	15	19	17	21	18	30	20	18	15	19	19
堂崎町第2集会所	火	13:30-15:00	26	23	28	25	29	27	24	22	26	16	23
栄田町公民館	月	13:30-15:00	18	22	27	17	28	19	16	21	18	8	8



● 北部 若返り体操教室													
会場	曜日	時間	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
上大渡野町公民館	木	13:30-15:00	14	11	9	6	10	8	12	10	14	4	11