

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(南部)

※R8.5月～R9.3月 全11回コース

● 南部 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
小栗ふれあい会館	水	10:00-11:30	27	24	22	26	30	28	18	23	27	24	24
松里第一公民館	月	13:30-15:00	11	8	13	10	14	19	9	14	18	8	8
下井牟田公民館	金	10:00-11:30	8	12	10	21	11	9	13	11	8	12	12
ひばりが丘公民館	月	10:00-11:30	18	15	27	17	28	19	16	21	18	15	15



● 南部 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
小野町公民館	木	13:30-15:00	21	18	16	20	17	22	19	17	21	18	18