

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(東部)

※R8.5月～R9.3月 全11回コース

● 東部 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
さざんか会館	水	13:30-15:00	13	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3
東平原公民館	金	13:30-15:00	8	12	10	21	11	9	13	11	8	12	12
里公民館	火	13:30-15:00	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16
白浜町公民館	火	10:00-11:30	26	23	28	25	29	27	24	22	26	16	23



● 東部 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
高来公民館 宇良分館	月	13:30-15:00	25	22	27	24	28	26	30	21	25	22	15