

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(西部)

※R8.5月～R9.3月 全11回コース

● 西部 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
たらみ会館	水	13:30-15:00	27	24	22	26	30	21	25	23	27	17	24
飯盛ふれあい会館	火	10:00-11:30	12	9	14	18	8	13	10	8	12	9	9
久山町公民館	水	10:00-11:30	20	17	15	19	16	21	18	16	13	17	17
シーサイド4区公民館	木	10:00-11:30	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4



● 西部 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
平古場公民館	金	13:30-15:00	1	5	3	7	4	2	6	4	8	5	5