

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(中央部)

※R8.5月～R9.3月 全11回コース

● 中央部 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
上山荘 ※入館料160円が必要です	木	13:30-15:00	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
諫早図書館	火	13:30-15:00	12	9	14	4	8	13	10	8	12	9	9
福田町中平田公民館	水	13:30-15:00	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17
八天町公民館	木	13:30-15:00	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25



● 中央部 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
健康福祉センター	月	13:30-15:00	11	1	6	3	7	5	2	7	4	1	1