

令和8年度体操からはじめるフレイル予防教室日程 予定

場所：二宮コミュニティセンター、真岡西分館、AutoMirai真岡公民館

時間：午前10時～11時30分

内容：フレイル予防の運動やお口の健康・栄養の講話

対象：65歳以上の市民、介護保険サービスを受けていない方、令和8年4月1日以降 フレイル予防教室に初めて参加される方

定員：15名 ※定員超の際には未経験者優先とし、抽選とさせていただきます。



	1	フレイル予防 ～二宮～	2	フレイル予防 ～真西～	3	フレイル予防 ～真岡～
曜日	月曜日		火曜日		金曜日	
場所	二宮コミュニティセンター研修室		真岡西分館		真岡市公民館3・4会議室	
WeeklyNews掲載号	5月8日号掲載予定		8月28日号に掲載予定		11月27日号に掲載予定	
1	6月8日		9月29日		1月8日	
2	6月15日		10月6日		1月15日	
3	6月22日		10月13日		1月22日	
4	6月29日		10月20日		1月29日	
5	7月6日		10月27日		2月5日	
6	7月13日		11月10日		2月12日	
7	7月27日		11月17日		2月19日	
8	8月3日		11月24日		2月26日	
9	8月10日		12月1日		3月5日	
10	8月17日		12月8日		3月12日	
11	8月24日		12月15日		3月19日	
12	8月31日		12月22日		3月26日	

※予定ですので変更する場合がございますのでご理解をお願いします。※詳細はWeeklyNewsをご覧ください。お申込みください。