

令和7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、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7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 ※1コース：11回～12回の教室です



	1	フレイル予防 ～二宮～	2	フレイル予防 ～真岡①～	3	フレイル予防 ～真岡②～	4	フレイル予防 ～真岡③～
曜日	木曜日		火曜日		水曜日		木曜日	
場所	二宮コミュニティセンター301		真岡市公民館3・4会議室		真岡市公民館3・4会議室		真岡市公民館3・4会議室 ※2月5日、3月12日は第7会議室	
WeeklyNews掲載号	4月11日号掲載予定		4月18日号に掲載予定		7月25日号に掲載予定		12月5日掲載予定	
申込み開始日	4月14日申込み開始		4月21日申込み開始		7月28日申込み開始		12月8日申込み開始	
1	5月8日		5月13日		8月27日		1月8日	
2	5月15日		5月20日		9月3日		1月15日	
3	5月22日		5月27日		9月10日		1月22日	
4	5月29日		6月3日		9月17日		1月29日	
5	6月5日		6月10日		9月24日		2月5日	
6	6月12日		6月17日		10月1日		2月12日	
7	6月19日		6月24日		10月8日		2月19日	
8	6月26日		7月1日		10月15日		2月26日	
9	7月3日		7月8日		10月22日		3月5日	
10	7月10日		7月15日		10月29日		3月12日	
11	7月17日		7月22日		11月5日		3月19日	
12	7月24日		7月29日		11月12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