

令和8年度 フレイル予防 体操教室

会場：南河原いこいの家 2階

(南幸町1丁目11、幸クリニックの脇)

日時：毎月 第3金曜日 10:00~11:00

4月17日	10月16日
5月15日	11月20日
6月19日	12月18日
7月17日	<small>令和9年</small> 1月15日
8月夏休み	2月19日
9月18日	3月19日

筋トレ体操、福祉用具体験会、音読、
和太鼓体操、年一回の体力測定、栄養、
音楽鑑賞会、みんなで歌おう合唱会
脳トレゲーム、お口の健康など