

令和8年度 筋力あっぷ教室(フレイル予防)開催日程

開催日時: 第1期～第3期(下記日程参照)の毎週金曜日
午後1時30分～午後3時

場所: ときわ会病院

定員: 1期間8名まで

第1期(5月～7月)

5月	8日	15日	22日	29日
6月	5日	12日	19日	26日
7月	3日	10日	17日	24日

計 12 回

※5月1日、7月31日は回数調整のためお休み(1期間12回まで)

第2期(9月～11月)

9月	4日	11日	18日	25日
10月	9日	16日	23日	30日
11月	6日	13日	20日	27日

計 12 回

※10月2日は回数調整のためお休み(1期間12回まで)

第3期(1月～3月)

1月	8日	15日	22日	29日
2月	5日	12日	19日	26日
3月	5日	12日	19日	26日

計 12 回

※1月1日は年末年始のためお休み