

市町村名	日付	時間	会場	内容
鳴門市	7/1	10:00～11:30	鳴門市役所 2 階 201 会議室	転倒予防やバランス機能向上トレーニング
上勝町	7/6	10:00～11:00	(一社)ひだまり	いきいき百歳体操筋力づくり編
上板町	7/8	11:00～12:00	上板町保健相談センター2階 多目的ホール	フレイル予防体操・コグニサイズ
東みよし町	7/12	9:00～11:00	東みよし町 宮の岡集会所	いきいき百歳体操認知機能改善編
勝浦町	7/13	13:30～14:30	生きがいデイサービスセンターみかんの郷	フレイル予防体操
吉野川市	7/13	14:00～14:30	猪尾敷地公民館 コミュニティーセンター	フレイル予防体操
徳島市	7/21	13:30～14:30	白寿園(古い建物) 1 階 地域交流ホーム	フレイル予防体操
阿波市	7/21	10:00～11:00	市場公民館	介護予防体操
石井町	7/24	14:30～15:30	フジグラン石井	介護予防体操・認知機能改善体操
つるぎ町	7/28	13:30～14:30	つるぎ町就業改善センター	筋力・体力向上について
海陽町	7/29	10:00～11:30	浅川漁村センター 2 階	フレイル予防体操
那賀町	7/29	10:00～11:00	木頭文化会館	いきいき百歳体操認知機能改善編
藍住町	7/30	9:00～12:00	藍住町総合文化ホール	フレイル予防体操