

令和3年度介護予防教室のお知らせ

令和3年度から合体します！

令和2年度まで

筋トレ
教室



脳トレ
教室



くち
ロトレ
教室



手ばかり
栄養
教室

若返り体操
教室



そのまま

介護予防教室

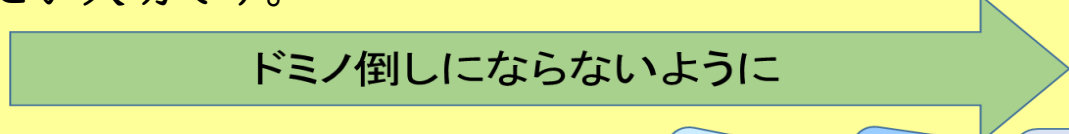
介護予防教室
若返り体操
教室



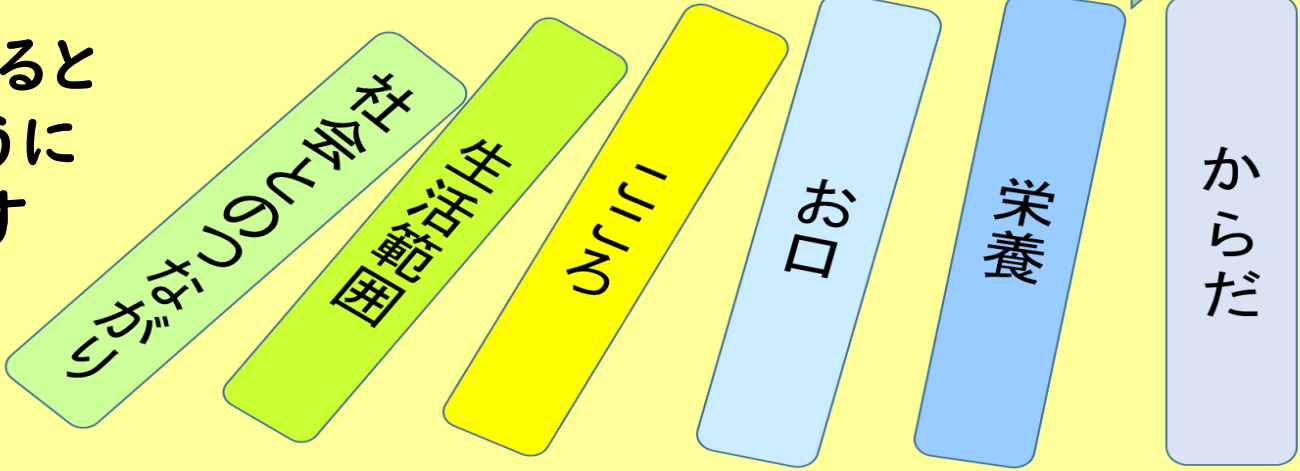
会場：介護予防教室20か所，若返り体操教室5か所
開催日：各会場 月1回 全12回
費用：無料
対象者：おおむね65歳以上の方。
市内にお住まいの方はどなたでもご参加ください

フレイル
とは

年齢を重ねたことにより、身体や心の働きが低下してきた状態をいいます。フレイルの状態は、適切な介入により、健康な状態に戻ることができる時期でもあり、**予防**することが大切です。



どれか一つが倒れると
全体がドミノのように
倒れてしまいます



ひとつだけでなく**全て**が大切！

人数制限があるため、**申し込みが必要です。**
会場・日程の詳細は
裏面へ！！

申し込み連絡先
諫早市役所 高齢介護課
☎ 22-1500 (内線3256)

