

令和5年度

参加者募集

【申込み制 定員あり】

10年後の
元気な自分を
目指して

当てはまる人はフレイルかも？

☐ 外出の機会が減った。

☐ 固いものが食べにくくなった。

☐ 歩くスピードが遅くなった。



からだ作りを専門職がお手伝いします。
(理学療法士・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士)

フレイル予防教室 20カ所

ー4プログラム全12回ー

◆筋トレ ◆脳トレ

◆手ばかり栄養 ◆^{くち}口トレ

若返り体操教室 5カ所

ー全12回ー

『のんのこ節』のリズムにあわせてステップを踏みます。

詳細はこちら



諫早市高齢者
ささえあいネット



〈申込先〉

諫早市地域包括ケア推進課(健康福祉センター内)

☎22-1500(内線77-115・114)

電子申込はこちら

