

# フレイル予防教室

筋トレ編

場所 白岩公民館

開催日 令和5年5月10日

参加人数 11名



市内20か所で開催中



フレイル予防において  
**筋力の維持・向上**は  
とても大切です！

地味に見えるけど  
結構効くね～



自宅や地域活動の中でも  
教室で学んだ内容を  
続けていきましょう！



フレイル予防教室  
**参加申込受付中**

【お問い合わせ先】

諫早市地域包括ケア推進課

TEL:22-1500(内線115・114)

