

# フレイル予防教室

脳トレ編

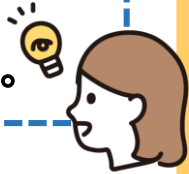
市内20か所で開催中

場所 森山公民館

開催日 令和5年7月25日

参加人数 14名

諫早市の介護予防プログラムは  
体を動かしながら  
楽しくできる脳トレです。



家でも市のカードを使って  
脳トレができるように  
スタンドを買ったよ



難しいけど楽しい！



自宅でも宿題を  
続けています！



わからない時は  
参加者同士で教え合います

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

☎:22-1500(内線115・114)