

フレイル予防教室 若返り体操教室

10年後も元気な自分を目指して

参加者募集

令和5年度
約500名申込



フレイル予防 教室

20カ所・4プログラム(全12回)



諫早市高齢者
ささえあいネット

筋トレ

▶ 理学療法士

脳トレ

▶ 作業療法士

くち 口トレ

▶ 歯科衛生士

手ばかり栄養

▶ 管理栄養士



みんなと一緒に頑張れる!

若返り体操 教室

5カ所(全12回)

『のんこの節』のリズムにあわせてステップを踏みます。



みんなでワイワイ
教え合うのが楽しい!

【お問い合わせ先】 要申込・定員あり

諫早市地域包括ケア推進課(健康福祉センター内)

TEL 22-1500(内線77-115・114)

電子申込はこちら

