

フレイル予防教室

筋トレ編

筋力を維持・向上させるための
トレーニングをリハビリの専門職が
指導します。

つま先を自分の方に
向けるように
意識しましょう！！

筋トレのポイントを
教えてくれるから
わかりやすい！！

肩甲骨を開く
イメージで伸ばして
いきましょう！！

いつも使わない
筋肉を伸ばせて
気持ちいい～！！

市内20か所で
開催中

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77-115・77-114)

詳細はこちら



諫早市高齢者
ささえあいネット