

# フレイル予防教室

脳トレ編

身体を動かしながら  
楽しくできる脳トレを  
リハビリの専門職が指導します！



難しいけど、みんなで  
笑い合いながらだから  
楽しい！！



失敗しても大丈夫！  
くり返しチャレンジして  
脳を活性化しましょう！！



歌いながら行う脳トレ  
プログラムもあります。  
声をしっかり出して  
歌うことで、お口の  
筋トレの効果もあります。



あんたがた  
どこさ～♪♪



## <今後脳トレのある教室>

- ・小栗ふれあい会館
- ・唐比地区公民館
- ・慶師野地区公民館
- ・長田町公民館 他2か所

興味がある方は  
お問い合わせを！

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