

地域の活動でフレイル予防に取り組んでいる団体を訪問しました!



開催日 令和6年9月10日

場所 千歳会(宇都町公民館)

参加人数 14名

活動の中で
筋トレプログラム
に取り組んでいます!



今年6月に理学療法士を派遣した団体です。



DVDの操作もバッチリ!
皆で楽しくやっています♪



体幹ストレッチ

活動回数が増え、
仲間も増えました!!



大腿筋トレ



下腿筋トレ

地域の活動に**フレイル予防**を
取り入れたい方は
お気軽にお電話ください



詳細はこちら



諫早市高齢者
ささえあいネット

【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)