

フレイル予防教室

正しいお口のケアの方法を
歯科医師または歯科衛生士が
指導します！

お口の健康には胃から上の筋力も大切です！

ということで

子どもの頃に
戻ったみたい！

昔懐かしい吹きもどしも
お口周りの筋トレに
なります！

懐かしの曲にのって
上半身の体操やロトレを行い、
盛り上がりました！

＜今後ロトレがある教室＞

- ・飯盛ふれあい会館
- ・慶師野地区公民館
- ・長田町公民館
- 他9か所

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