## 65歳から始めよう!

令和 **7**年度 参 | 加 | 者

募

集

参加無料

要申込制

定員あり

|年コース(R7.4月~R8.3月)全 | 2回

途中参加可

フレイル予防教室(4プログラム)

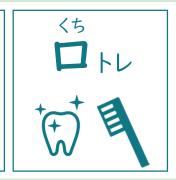
20 力所











若返り体操教室

5力所

『のんのこ節』のリズムにあわせてステップを踏みます。





申込み方法

下記へ電話、または下の二次元コードで申込み

問い合わせ



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)

