

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

1年コース(R7.4月~R8.3月)全12回

途中参加可

フレイル予防教室 (4プログラム)

20カ所

筋トレ



脳トレ



手ばかり栄養



くち

口トレ



若返り体操教室

5カ所

『のんこの節』のリズムにあわせてステップを踏みます。



諫早市高齢者
ささえあいネット

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



電子申込はこちら

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)

