

フレイル予防教室

筋力を維持・向上させるための
トレーニングを
リハビリの専門職が指導します。

筋トレ編

二の腕を意識して
しっかり伸ばしましょう！！

継続することの
重要性がわかった。
この筋トレなら
自分でも出来そう。



つま先上げ・かかと上げは
つまづき予防になります！

どの筋肉に効くか
説明があり、
理解出来た。



今後筋トレがある教室

- ・諫早図書館
- ・田結公民館
- ・森山公民館

他 16か所



満員の会場も
あります。
詳しくは
お問い合わせを！



【お問い合わせ先】
諫早市地域包括ケア推進課
TEL:22-1500
(内線77-118・119)

詳細はこちら



諫早市高齢者
ささえあいネット