

フレイルになる前に**元気なうちの健康習慣!**

令和8年度

# 参加者募集

定員あり

参加無料

申込制

途中参加可

選べる教室

■ 全11回 (R8.5月~R9.3月)

■ 各教室、それぞれ1会場選択 (1と2の教室併用して受講可)

## 1 フレイル予防教室

(4プログラム) 20会場

筋トレ



脳トレ



手ばかり栄養



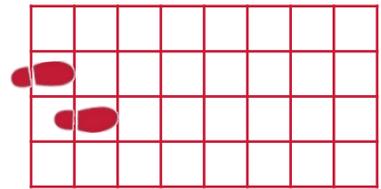
くち  
口トレ



## 2 若返り体操教室

5会場

『のんのご節』のリズムにあわせてステップを踏みます。



詳しい内容は

諫早市高齢者ささえあいネット  
にてご確認ください!



お申込み・お問い合わせ  諫早市

下記へ電話、または申込フォームにてお申込み下さい

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77-118・119)



申込フォーム