

みなさんの活動を応援します!!

参加グループ募集



地域活動に専門職を派遣
(理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士)

90分

運動は、1人は続かないけど皆となら続けられるよね。
毎回するから覚えられて家でも続けられるよね。
地域のみんで元気になりたいよね。



筋トレ

誰でもできる
簡単体操



選んで
申込

脳トレ

身体を
動かしながら
脳トレ



手ばかり栄養

食を楽しく
バランスよく



くち 口トレ

お口の健康に
ついて



地域の
みんな

地域活動の中で
毎回10分～20分程度
続けましょう!

元気に
なろう

【まずは気軽にお電話ください】

諫早市地域包括ケア推進課

☎ 0957-22-1500 (内線77-114)

～ 活動支援の流れ～



ステップ1 まずは相談・申し込み

諫早市地域包括ケア推進課

☎22-1500 (内線77-115・114)



ステップ2 聞いてみる

市の職員が訪問し、説明を行う



ステップ3 やってみる

◆筋トレ◆脳トレ◆手ばかり栄養◆^{くち}口トレ
専門職が実技指導 (年2回程度)



ステップ4 続けてみる

教わったプログラムを地域活動の中で
続けてフレイル予防に取り組む



10年後の元気な自分を目指して皆で取り組もう!