

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



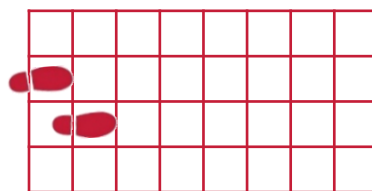
くち
口トレ



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

● フレイル予防教室														
地域	会場	曜日	時間	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
中央部	上山荘 ※入館料160円が必要です	木	13:30-15:00	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
	諫早図書館	火	13:30-15:00	12	9	14	4	8	13	10	8	12	9	9
	福田町中平田公民館	水	13:30-15:00	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17
	八天町公民館	木	13:30-15:00	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25
北部	西諫早公民館 月曜コース	月	10:00-11:30	11	8	13	17	14	19	9	14	18	8	8
	西諫早公民館 金曜コース	金	13:30-15:00	15	19	17	21	18	30	20	18	15	19	19
	堂崎町第2集会所	火	13:30-15:00	26	23	28	25	29	27	24	22	26	16	23
	栄田町公民館	月	13:30-15:00	18	22	27	17	28	19	16	21	18	8	8
西部	たらみ会館	水	13:30-15:00	27	24	22	26	30	21	25	23	27	17	24
	飯盛ふれあい会館	火	10:00-11:30	12	9	14	18	8	13	10	8	12	9	9
	久山町公民館	水	10:00-11:30	20	17	15	19	16	21	18	16	13	17	17
	シーサイド4区公民館	木	10:00-11:30	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
南部	小栗ふれあい会館	水	10:00-11:30	27	24	22	26	30	28	18	23	27	24	24
	松里第一公民館	月	13:30-15:00	11	8	13	10	14	19	9	14	18	8	8
	下井牟田公民館	金	10:00-11:30	8	12	10	21	11	9	13	11	8	12	12
	ひばりが丘公民館	月	10:00-11:30	18	15	27	17	28	19	16	21	18	15	15
東部	さざんか会館	水	13:30-15:00	13	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3
	東平原公民館	金	13:30-15:00	8	12	10	21	11	9	13	11	8	12	12
	里公民館	火	13:30-15:00	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16
	白浜町公民館	火	10:00-11:30	26	23	28	25	29	27	24	22	26	16	23

● 若返り体操教室														
地域	会場	曜日	時間	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
中央	健康福祉センター	月	13:30-15:00	11	1	6	3	7	5	2	7	4	1	1
北部	上大渡野町公民館	木	13:30-15:00	14	11	9	6	10	8	12	10	14	4	11
西部	平古場公民館	金	13:30-15:00	1	5	3	7	4	2	6	4	8	5	5
南部	小野町公民館	木	13:30-15:00	21	18	16	20	17	22	19	17	21	18	18
東部	高来公民館 宇良分館	月	13:30-15:00	25	22	27	24	28	26	30	21	25	22	15