

元気！いきいき教室

参加
無料

フレイルってご存じですか？

病気ではないけれど、年齢と共に心身の活力が低下し
介護が必要になりやすい状態のことをいいます。

先着
30名

フレイルチェック&講話

ご自身が、今後取り組む生活上でのポイントを、
フレイルチェックで確認し、運動・食生活・口腔
トレーニング等、健康の話を行います。身近など
ころから改善しましょう。

健康体操

筋力や持久力アップのトレーニング、ストレッチ、
認知症予防のトレーニングをご紹介します。自宅でも簡単
に取り組める運動です。



日程

2025年 6月17日(火)



所在地: 〒658-0016 東灘区本山中町2-13

時間

13:30~15:00

【受付】13:00~

対象

神戸市在住の65歳以上の方

会場

本山中町会館

※ 筆記用具・飲み物などを持参いただき、動きやすい服装でご来場ください。

※フレイル予防支援事業に一度参加された方は、半年間は参加いただくことができません。
※現在、通所型サービスを利用されている方は対象外です。

- ・本教室は、新型コロナウイルス感染症対策に配慮した上で実施いたします。
- ・参加の前にご自宅で体温を測り、37.5℃を超える場合や、少しでも体調に不安がある場合は、参加を控えるようご協力をお願いします。
- ・マスクの着用は、任意とさせていただきます。

※シンコースポーツ兵庫(株)が神戸市から委託を受け、本事業を運営しております。

本山東部あんしんすこやかセンター

【申込先】078-451-0054