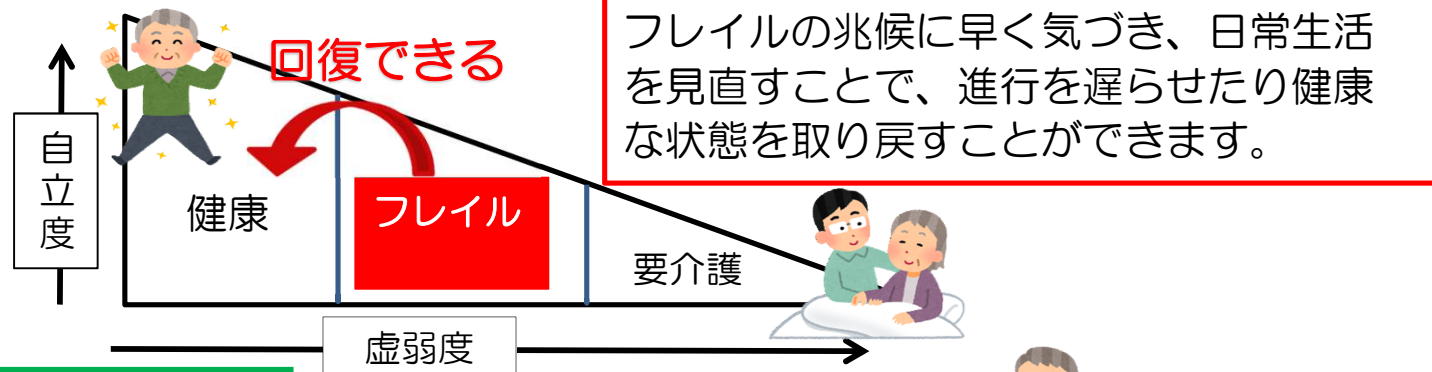


～フレイルを予防しよう～ フレ！フレ！生きがい教室

フレイルとは

「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態にあること。



教室の内容

健康講話
口腔体操

フレイル
チェック

運動（座位）

- ・ストレッチ
- ・筋力トレーニング

振り返り

日時 2024年3月26日（火）
14：00～15：30（受付13：30～）

会場 サテライト宮丘 会議室
住所:神戸市長田区宮丘町1丁目3番11号

お申し込みは

スポーツクラブ ルネサンス神戸
070-4464-9462
月曜～木曜・土曜 9時00分～17時30分

- 持ち物 筆記用具 飲み物 動きやすい服装でお越しください
- 参加費 無料
- 定員 20名

対象:65歳以上の方

※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けません。

※現在、通所サービスを利用されている方は対象外です。

※本教室は、神戸市からの委託を受け(株)ルネサンスが運営いたします。

※参加の前にご自宅で体温を測り、37.0℃を超える場合や平熱より1℃高い場合は参加をお控えください。

※可能な限り、マスク着用にご協力ください。