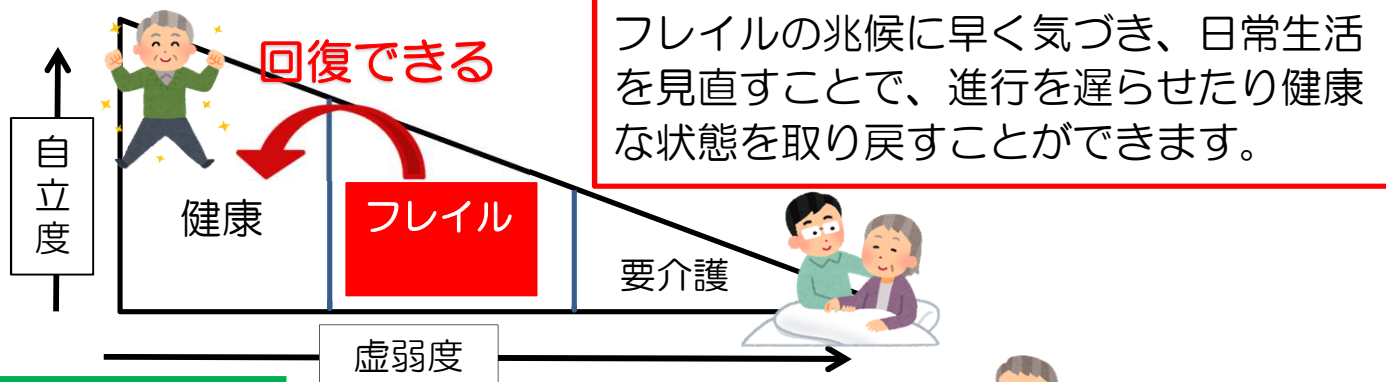


# ～フレイルを予防しよう～ フレ！フレ！生きがい教室

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29日（金）

13:00～14:30（受付12:50～）

会場 ふたば学舎 会議室1-1

住所:神戸市長田区二葉町7-1-8

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～金曜・第1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。