

スマートフォン・パソコンで  
いつでもチェックできる！



いつまでも元気に  
過ごすための情報が  
まとめて確認できます。

高齢者の皆さんが、いつまでも元気に過ごすための情報を集めた  
「**介護予防・フレイル予防応援サイト**」をご存じですか？  
お元気な今から介護予防・フレイル予防に取り組みましょう。

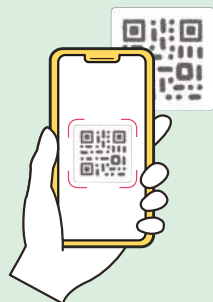
## QRコードからご覧になる場合

STEP  
1

お手元のスマートフォンのカメラを  
QRコードにかざしてください。



QRコード



STEP  
2

画面上に出てくる表示を押すと  
「介護予防・フレイル予防応援サイト」  
に繋がります。



QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

※ご利用の端末によっては操作方法が異なる場合があります。

# こんなことができます。



## 介護予防・フレイル予防を知る

「フレイルって何?」「セルフフレイルチェック」など、フレイルや介護予防・フレイル予防の基礎知識が学べます。



## いろいろな運動にチャレンジ

15分程度の体操メニューを紹介しています。無理のない範囲で体を動かしましょう。



## お役立ち情報をチェック

介護予防・フレイル予防に取り組む方へ知ってほしいお役立ち情報も掲載しています。

## お問い合わせ



年中無休  
8:00~21:00

- ・ 神戸市総合コールセンター  
(078-333-3330)
- ・ ナビダイヤル  
(0570-083330)

パソコン・スマートフォンから検索もできます。

スマートこうべ 介護予防・フレイル予防応援

