

65歳以上のあなたへ

フレイル改善通所サービスのご案内



フレイルとは、年齢とともに心や身体が弱くなり、介護が必要になりやすい状態のことです。人との交流や、食事・運動・お口の機能を見直し、バランスよく取り組むことでフレイルを改善することができます。

あなたは大丈夫！？セルフチェックしてみましょう！

- 半年間で体重が2～3kg減少した
- 以前より疲れやすくなった
- 定期的に身体を動かしていない
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 横断歩道を青信号のうちに渡りきるのが難しくなった

フレイルかも？と思ったあなたへ

フレイル改善通所サービスは、「栄養」「運動」「社会参加」の複合型プログラムを取り入れた、神戸市主催の6ヶ月間の介護予防教室です。

「フレイル改善通所サービス」の1日の流れ

準備	～30分				～60分			～90分		
受付・ 体調 確認	フレイル講話 または グループワーク	ウォーム アップ	指と頭の 体操 口腔体操	バランス アップ トレーニング	休憩	筋力アップ トレーニング	デュアル タスクアップ トレーニング	持久力 アップ トレーニング	クール ダウン	振り返り ・ 宿題の 提示等

お問い合わせ

お住まいの地域のおんしんすこやかセンター



詳細はHPを
チェック！



概要

対象者 **65歳以上**で要支援1・2の方、もしくは事業対象者の方

期間 **6**か月（週1回/90分程度）

自己負担 **200円 / 回**

※資料代として

申し込み方法

- 1 あんしんすこやかセンターの担当者（ケアプラン作成者）が、お身体の状態や生活状況などを確認し、ケアプランを作成します。
- 2 担当者をご本人に代わり、フレイル改善通所サービス事業所へ申し込みます。定員がいっぱいの場合は利用まで少しお時間がかかります。
- 3 フレイル改善通所サービス事業所から日時・場所が記載された「案内文」をお送りしますので、ご参加ください。

開催場所一覧

※通いやすい場所であれば、お住まいの区に限らず参加可能です！

開催区	場所	日時
東灘区	シーア5階集会所(JR住吉駅)	(火)10:00~11:30
灘区	セントラルウェルネスクラブ六甲道1階スタジオ	(水)10:00~11:30
中央区	三宮中央ビル 4階会議室	(木)10:00~11:30
兵庫区	菊水地域福祉センター	(水)14:00~15:30
北区	しあわせの村 研修館 第1研修室	(水)13:30~15:00
北神	北神区文化センター 会議室4	(月)10:00~11:30
長田区	長田区文化センター 第一会議室	(火)10:00~11:30
須磨区	須磨区文化センター 第2会議室	(水)10:00~11:30
北須磨	横尾集会場 大会議室	(木)10:15~11:45
垂水区	垂水区文化センター 和室	(月)10:00~11:30
西区	セリオホール 半面A	(水)10:30~12:00

※具体的な日程等は、表面のQRコードからHPをご確認ください。

お問い合わせ | お住まいの地域のおんしんすこやかセンター

注 | お身体の状態や生活状況によって、別のサービスをご提案することがあります。
意 | ご了承のうえ、ご相談ください。

BE KOBE