

体力づくり

フレイル予防支援事業

問 担当のあんしんすこやかセンター

フレイルチェック、フレイル予防のための栄養(食・口腔)、運動、社会参加についてのアドバイスを行うイベントです。(参加費無料)

(通所型サービスを利用中の方は対象外です。)

フレイルとは・・・

年齢とともに心や体が弱くなり、介護が必要になりやすい状態のことです。

KOBEセルフフレイルチェック

スマートフォンやパソコンからいつでもどこでも気軽にフレイルチェックができます。自分のどこが弱ってきているかをより早く発見して、日常生活を見直し、フレイル予防に取り組むことで、フレイルの進行を遅らせ、健康な状態に戻ることができます。

まずは、フレイルの兆候があるかどうかを知るために、フレイルチェックを受けましょう。

KOBEセルフフレイルチェックをはじめよう
(二次元コードから「スマートこうべ」の
セルフフレイルチェックのページへ)



フレイル予防に必要な
3つの要素

元気!いきいき!!体操

問 神戸市介護保険課

神戸市教育委員会が作成した挨拶ソング、「ほらつながった」にあわせた体操です。(約4分)

歌いながら行うことで、筋力や持久力の向上だけでなく、脳トレーニングにもなり、フレイルを予防する効果が期待されます。

詳細は、「神戸市HP 元気!いきいき!!体操」へ→



兵庫区 七福神めぐり

体力づくりの一環として、『兵庫七福神めぐり』もおすすめてです! 気軽に歩きながら神社を訪れ、健康づくりと幸福感を同時に味わいましょう。



弁財天
和田神社



寿老人
葉仙寺



福祿寿
真光寺



毘沙門天
能福寺



布袋
柳原天神社



蛭子
柳原蛭子神社



大黒天
福海寺