

神戸市フレイル予防支援事業

～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

個別
相談会

日程

7月31日（木）10:00～11:30

会場

真陽地域福祉センター

対象者

65歳以上の方

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

※本事業に一度参加された方は、
半年間はお参加いただけません。
※現在、通所サービス利用中の方は対象外です。

※本教室は、神戸市から委託を受け㈱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。



お申し込みはこちら

スポーツクラブ&サウナ ルネサンス神戸 ☎070-4464-9462
月曜～土曜・祝日 10時00分～17時00分