

神戸市フレイル予防支援事業(主催:神戸市)

元気いっぱいイベント スケジュール&内容



神戸市の65歳以上の皆さんが、元気いっぱい気軽にご参加頂けるプログラムです!
運動が苦手でも大丈夫! 体と頭の健康維持を図るイベントにぜひご参加ください!



日時 : 2025 年 9 月 25 日 (木) 10:00~11:30

(受付 9:30~)

内容 : 健康チェック、肩こり腰痛体操、フレイル予防の
ための講話、家庭での運動紹介等

場所 : UR グリーンヒルズ六甲中央集会所

対象 : 神戸市内在住の 65 歳以上の方 定員 先着 20 名

※本事業に一度ご参加された方は、半年間ご参加いただくことはできません。

※現在、通所介護または介護予防通所サービスを利用されている方は対象外です。

持ち物 ●汗拭き用タオル ●補水用の飲み物 ●筆記用具 ●室内シューズ

申込方法 下記の連絡先まで電話にてお申し込みください。①氏名 ②住所 ③生年月日 ④年齢
⑤性別 ⑥電話番号 ⑦参加希望日時

◎お問い合わせ : 六甲摩耶あんしんすこやかセンター

☎078-224-5050

◎申し込み先 : セントラルスポーツ (株) ☎080-4103-5905

(担当 : 塩崎)

【プログラム内容】

- ・ ストレッチ
- ・ フレイル予防のための講話
- ・ リズム体操
- ・ 家庭での運動のご紹介
- ・ 社会参加に向けた情報提供



(会場住所) UR グリーンヒルズ六甲中央集会所

灘区六甲台町 10 番地

* JR 六甲道駅から市バス 36 系統で 15 分

* 阪急神戸線「六甲」駅から市バス 36 系統 8 分「六甲団地前」下車 徒歩 2 分

※お願い※

参加当日は可能な限りマスク着用の上、ご参加いただきますよう、ご協力お願い申し上げます。
発熱（37.5℃以上もしくは、平熱より高い）や風邪症状がある場合、いつもと違う場合、
体調に気になるところがある場合は参加を控えていただくようお願いいたします。