

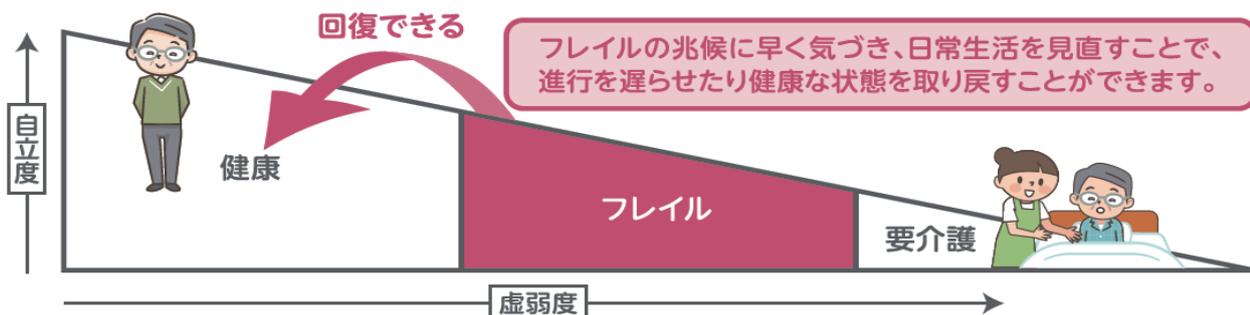
# 神戸市フレイル予防支援事業

お家でできる  
体操を  
ご紹介します♪

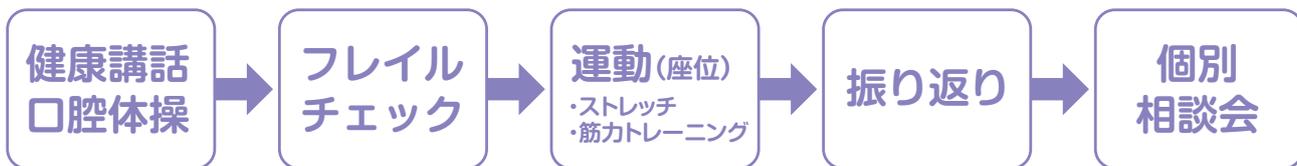
～フレイルを予防しよう～

# フレイル予防教室

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



日程

9月29日(月)10:00～11:30 (受付9:40～)

会場

岩岡出張所2階

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。

対象者

65歳以上の方

※本事業に一度参加された方は、半年間は  
ご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。

参加費

無料

定員

20名



- ※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

スポーツクラブ&サウナ ルネサンス神戸 ☎080-7795-5708

受付時間:月曜～木曜 10:00～18:00 / 土曜 10:00～16:00