

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! 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

10月20日(月)10:00～11:30 (受付9:40～)

会場

サンランド自治会館 (西区北山台3丁目3-10)

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。

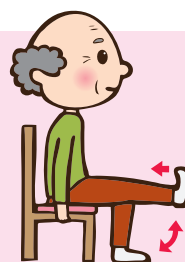
参加費

無料

定員

20名

※本教室は、神戸市から委託を受け株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