

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 **11 月 21 日 (金)** **13:30~15:00**

(受付 13:00~)

場所 : 市営大和西住宅 集会室

神戸市灘区大和町 5 丁目 5-1

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。

内容 : 健康チェック、フレイル予防のための講話、
リズム体操、家庭での運動紹介等

持ち物 : 汗拭き用タオル、補水用飲み物、筆記用具、上履きシューズ

申込方法 : 下記の内容を連絡先まで電話にてお申込み下さい。

①氏名②住所③生年月日④年齢⑤性別⑥電話番号

◎お問い合わせ : 大石あんしんすこやかセンター ☎078-821-3838

◎申し込み先 : セントラルスポーツ (株) ☎080-4103-5905 (担当 : 塩崎)

【受付】月~金/10:00~17:00 (土・日・祝日を除く)

【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) 市営大和西住宅 集会室

住所：神戸市灘区大和町 5 丁目 5-1

(JR六甲道駅から徒歩 6 分)