

## 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

1月29日(木) 14:00～15:30

会場

入江地域福祉センター  
神戸市兵庫区西出町1丁目19

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

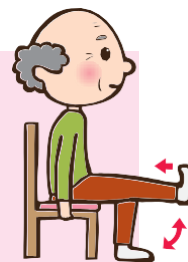
定員

20名

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～木曜 10時00分～17時00分