

# 神戸市フレイル予防支援事業

## 魚崎南部あんしんすこやかセンター共催

# 元気！いきいき教室

参加  
無料

定員  
15名

フレイルってご存じですか？

病気ではないけれど、年齢と共に心身の活力が低下し介護が必要になりやすい状態のことをいいます。

### フレイルチェック & 講話

ご自身が、今後取り組む生活上でのポイントを、フレイルチェックで確認し、運動・食生活・口腔トレーニング等、健康の話を行います。身近なところから改善しましょう。

### 健康体操

筋力や持久力アップのトレーニング、ストレッチ、認知症予防のトレーニングをご紹介します。自宅でも簡単に取り組める運動です。



## 日程

# 2026年 7月 14日 (火)



### 時間

10:00~11:30

【受付】 9:30~

### 対象

神戸市在住の65歳以上の方

### 会場

魚崎西町会館

### 申込先

シンコースポーツ兵庫

**070-1809-8685**

所在地: 〒658-0026 神戸市東灘区魚崎西町4丁目3-22

(※ 受付時間：月～金 9時～17時)

※ 筆記用具・飲み物などを持参いただき、動きやすい服装でご来場ください。

※フレイル予防支援事業に一度参加された方は、半年間は参加いただくことができません。

- ・本教室は、感染症対策に配慮した上で実施いたします。
- ・参加の前にご自宅で体温を測り、37.5℃を超える場合や、少しでも体調に不安がある場合は、参加を控えるようご協力をお願いします。
- ・マスクの着用は、任意とさせていただきます。

※現在、通所型サービスを利用されている方は対象外です。

※シンコースポーツ兵庫(株)が神戸市から委託を受け、本事業を運営しております。

お申込用紙 ※基本は上記電話番号にてお申込みを受付しています。

お名前	年齢	歳	性別	女・男
ご住所	神戸市	区	(町名まで記入)	
電話番号	※お申込み用紙は当日、お持ちください。			