

元気！いきいき教室

参加
無料

定員
20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&栄養講話

ご自身が、今後取り組む生活上でのポイントを確認。
また食生活の見直しや、摂取品目等についてのお話を
します。身近なところから習慣改善しましょう。

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。誰でも気軽に、自宅
で簡単に取り組める運動をご紹介します。



日程

2026年 6月24日(水)



時間

13:00~14:30

【受付】12:45~

対象

神戸市在住の65歳以上の方

会場

RICふれあい会館

所在地:〒658-0032 東灘区向洋町中2-8

※ 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。
※現在、通所型サービスを利用されている方は対象外です。

- ・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。

※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。

【申し込み先】

六甲アイランドあんしんすこやかセンター

078-857-7381(受付:月~土 9時~18時)