

参加
無料

元気！いきいき教室

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。

★定員★
15名程度

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 6月26日（金）



時間

14:00～15:30

【受付】13:30～

対象

神戸市在住の65歳以上の方

会場

市営本山第四住宅集会所

筆記用具・飲み物などを持参いただき、
動きやすい服装でお越しください。

所在地:〒658-0015 神戸市東灘区本山南町7-3-1

※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が神戸市から委託を受け、本事業を運営しております。

【申込先】 本山南部あんしんすこやかセンター

078-413-2650（受付:月～金 9時～17時）