

シニア元気相談会

～ あなたの身体は今、何点？～

“フレイル”とは、健常から要介護へ移行する中間の段階とされています。

具体的には加齢に伴い筋力が衰え、**疲れやすくなり、家に閉じこもりがち**になるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

“高精度体成分測定”で、自分の体の点数を知ってみませんか？

参加対象
65歳以上
先着順

高精度体成分測定

体重に始まり、**体脂肪、筋肉量、部位別筋肉のバランスや体型、基礎代謝、タンパク質量**、さらには**内臓脂肪**まで測る事ができます。自分の体の点数がバッチリ測れます！



フレイル講話・健康体操

フレイルについて予防する食生活や口腔、健康について話を行います。また自宅でも簡単に取り組める健康体操やストレッチをご紹介します



会場：横屋会館 3階

日時：7月23日(木)

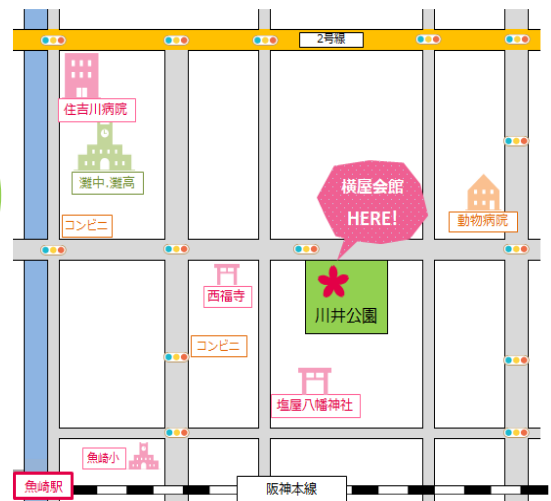
10:30～12:00

(10:00～受付)

定員
25名

対象：神戸市在住65歳以上の方

※ 筆記用具・飲み物などをご持参ください。
動きやすい服装でご来場ください。



所在地：〒658-0082 東灘区魚崎北町2丁目-7-1

※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(株)が神戸市から委託を受け、本事業を運営しております。

【申込先】 魚崎北部あんしんすこやかセンター
078-435-6677 (受付:月～金 9時～18時)

※必ず事前に、上記電話番号にて申し込みを済ませてください