

65歳以上の方必見

《神戸市フレイル予防支援事業》

## 65歳がターニングポイント!!

～今日からはじめるフレイル予防～  
心身の機能チェック&健康講座



日時：令和 8年 6月 25日（木）

15：45 ～ 17：15（受付 15：30～）

場所：サービス付き高齢者住宅 せんだんの実  
神戸市兵庫区兵庫町1丁目4番6号  
※駐輪場・駐車場はございません

- 参加費■ 無料
- 定員■ 20名程度（要申し込み、先着順：下記まで）
- 持ち物■ 上靴、筆記用具、飲み物、動きやすい服装でお越しください

※フレイル予防支援事業に一度参加された方は、半年間参加いただくことができません。  
※現在、通所サービスを利用されている方は対象外です。  
※本教室は、神戸市からの委託を受け(株)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の上ご参加ください。

### ～当日のプログラム～

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

クールダウン  
振り返り



お申込みは  
こちら



あんしんすこやかセンター

新開地あんしんすこやかセンター  
Tel：078-577-1445  
（受付：月～金 9時～17時）

《フレイルとは…》

…病気ではないが、年齢ととも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です。

65歳がフレイル予防のターニングポイントです。  
フレイル予防について考えてみませんか？



《せんだんの実への行き方》

