

神戸市フレイル予防支援事業(主催:神戸市)

元気いっぱいイベント スケジュール&内容



神戸市の65歳以上の皆さんが、元気いっぱい気軽にご参加頂けるプログラムです!
運動が苦手でも大丈夫! 体と頭の健康維持を図るイベントにぜひご参加ください!



日時 : 2026 年 9 月 24 日 (木) 13:30~15:00

(受付 13:00~)

内容 : 健康チェック、リズム体操、フレイル予防の
ための講話、家庭での運動紹介等

場所 : 六甲グランドヒルズ集会所

対象 : 神戸市内在住の 65 歳以上の方 定員 先着 20 名

※本事業に一度ご参加された方は、半年間ご参加いただくことはできません。

※現在、通所介護または介護予防通所サービスを利用されている方は対象外です。

持ち物 ●汗拭き用タオル ●補水用の飲み物 ●筆記用具 ●室内シューズ

申込方法 下記の連絡先まで電話にてお申し込みください。①氏名 ②住所 ③生年月日 ④年齢
⑤性別 ⑥電話番号 ⑦参加希望日時

◎お問い合わせ : 六甲摩耶あんしんすこやかセンター

☎078-224-5050

◎申し込み先 : セントラルスポーツ (株) ☎080-4103-5905

(担当 : 塩崎)

【プログラム内容】

- ・ ストレッチ
- ・ フレイル予防のための講話
- ・ リズム体操
- ・ 家庭での運動のご紹介
- ・ 社会参加に向けた情報提供



(会場住所) 六甲グランドヒルズ内集会所

灘区篠原伯母野山町 1 丁目

阪急神戸線 「六甲」 駅 徒歩 15 分