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 12 月 21 日（月）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：稗田地域交流センター

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：篠原あんしんすこやかセンター☎078-871-9015

◎申し込み先：セントラルスポーツ（株）　☎080-4103-5905
（担当：塩崎）

【受付】月～金／10：00～17：00（土・日・祝日を除く）

【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）　**稗田地域交流センター**

神戸市灘区倉石通４丁目 1-10 阪急王子公園駅　徒歩７分