

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 : 2024年6月24日(月) 13:30~15:00

(受付 13:00~)

内容 : 健康チェック、盆踊り体操、フレイル予防のための  
講話、家庭での運動紹介等

場所 : 高羽地域福祉センター

対象 : 神戸市内在住の65歳以上の方 定員 先着15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 : 高羽あんしんすこやかセンター

☎078-857-6611

◎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
- ・ 盆踊り体操
- ・ 家庭での運動のご紹介
- ・ 社会参加に向けた情報提供



(会場地図) 高羽地域福祉センター

神戸市灘区楠丘町 4 丁目 1-16

最寄りのバス停：神戸市営バス 90・92 系統

「高羽町 5」下車 徒歩 7 分程

「石屋川車庫前」下車 徒歩 9 分程

### ※お願い※

参加当日は可能な限りマスク着用の上、ご参加いただきますよう、ご協力お願い申し上げます。  
発熱（37.5℃以上もしくは、平熱より高い）や風邪症状がある場合、いつもと違う場合、  
体調に気になるところがある場合は参加を控えていただくようお願いいたします。