



最近「あるある」と思った人は フレイルのサインかもしれません！

フレイルは、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

神戸市の「[介護予防・フレイル予防応援サイト](#)」では、筋力の低下を防ぐ体操や、記憶力を鍛える脳トレメニューなどを紹介しています。今日からフレイル予防を始めてみませんか？

スマートフォンでの見方

STEP
1

お手元のスマートフォンのカメラを
二次元コードにかざしてください。

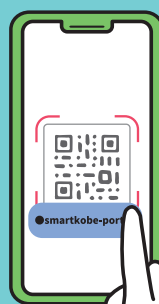


二次元コード

※ご利用の端末によっては操作方法が異なる場合があります。

STEP
2

画面上に出てくる表示を押すと
「介護予防・フレイル予防応援サイト」に繋がります。





「介護予防・フレイル予防応援サイト」では こんなことができます!



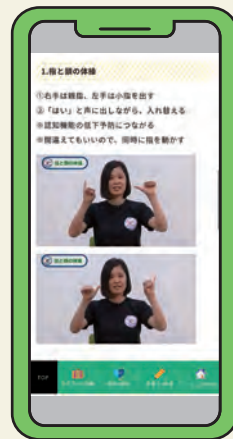
介護予防・ フレイル予防を知る

「フレイルって何?」「セルフフレイル
チェック」など、フレイルや介護予防・
フレイル予防の基礎知識が学べます。



いろいろな運動 にチャレンジ

15分程度の体操メニューを紹介
しています。無理のない範囲で
体を動かしましょう。



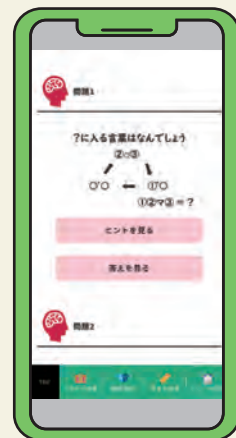
お役立ち情報 をチェック

介護予防・フレイル予防に取り組
む方に知ってほしいお役立ち情報
も掲載しています。



楽しい脳トレで 頭の体操

クイズや音読などの脳トレに
チャレンジできます。



パソコン・スマートフォンから検索もできます。

スマートこうべ 介護予防・フレイル予防応援



二次元コードからも
見られます



お問い合わせ

電話 0570-083-330 または 078-333-3330
FAX 078-333-3314
神戸市お問い合わせセンター(年中無休8時~21時)

メールフォームは
こちら



よくある質問・
回答はこちら

