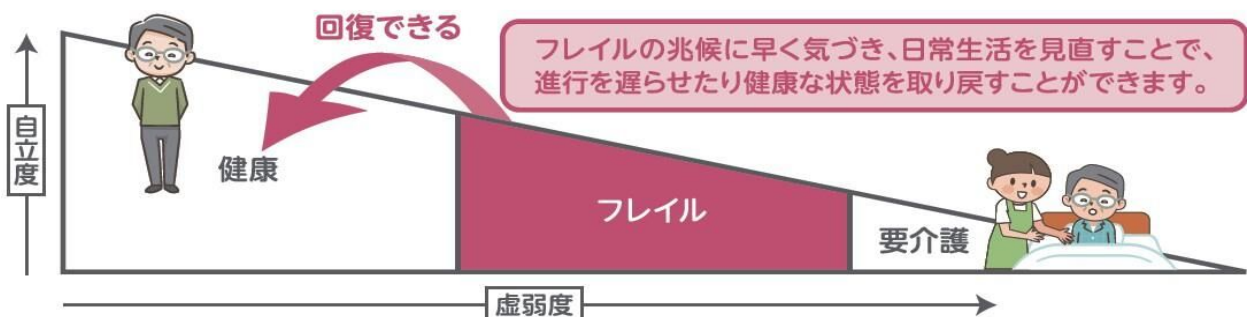


神戸市フレイル予防支援事業

～フレイルを予防しよう～

フレ！フレ！生きがい教室

フレイルとは 「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態にあること



教室の内容

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

振り返り

個別
相談会

日程 9月17日(木)14:00～15:30

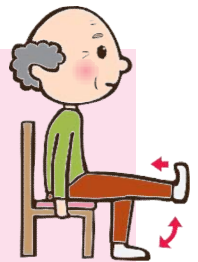
会場 湊山地域交流センター
神戸市兵庫区大同町2-2-8

持ち物 筆記用具、飲み物、動きやすい
服装でお越しください。

参加費 無料 定員 20名

対象者 65歳以上の方

※本事業に一度参加された方は、
半年間はお参加いただけません。
※現在、通所サービス利用中の方は対象外です。



※本教室は、神戸市から委託を受け㈱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、マスク着用にご協力ください。



お申し込みはこちら

スポーツクラブ & サウナ ルネサンス神戸 ☎070-4464-9462
月曜～木曜 10時00分～17時00分