

65歳以上の方限定

フレ！フレ！生きがい教室

神戸市フレイル予防支援事業

この度、多くの方の健康をサポートするために、「フレ！フレ！生きがい教室」を感染予防を徹底し、開催いたします。

歳を重ねる中で、いつまでも自立した生活を過ごせるように、健康の知識の習得や運動を通じて体力づくりを行います。

この機会にお友達やご家族とお気軽にご参加ください。

開 催

【西区】平野西神あんしんすこやかセンター地域

日時：11月16日(月) 13:30～15:00

場所：春日台地域福祉センター

住所：神戸市西区春日台4-5

※場所の詳細は裏面に記載しております。

- ・参加資格：神戸市内にお住まいの65歳以上の方
- ・参加費：無料
- ・定員：20名
- ・内容：フレイルチェック、健康講話、口腔体操、
運動パート（内履き必要）
- ・時間：90分



※本事業に一度参加された方は、半年間は参加いただくことができません。

※現在、通所サービスを利用されている方は対象外です。
本サービスは、神戸市との契約により、(株)ルネサンスが運営します。



お申込みは
こちら

ルネサンス神戸 担当：土田 TEL:070-4464-9462

受付時間：月～木曜：10時～18時 土曜：10時～16時

金曜：休館日

お申し込み期間 10月19日(月)から

フレイルチェック・健康講話・口腔体操

身体がストレスに弱くなっている状態をフレイルと言います。高齢者がフレイルになると、体調を崩したり、生活に支障が出てしまうことがあります。このパートでは、フレイル度のチェックを行い、その予防方法を簡潔に説明します。また、日常生活において簡単に行える口腔体操もご紹介します。



運動(座位バージョン)

日常生活に欠かすことのできない下肢筋力を中心にストレッチから筋力維持向上に向けての運動を実施します。また、ご自宅でも簡単に実践できる内容ですので習慣化していきましょう。



新型コロナウイルス感染症対策

- 参加の前にご自宅で体温を測り、37℃を超える発熱がある、もしくは平熱より1℃高い場合は参加をお控えください。
- 必ずマスク着用の上ご参加ください。

【西区】春日台地域福祉センター

こちら



お申し込みはお早めに