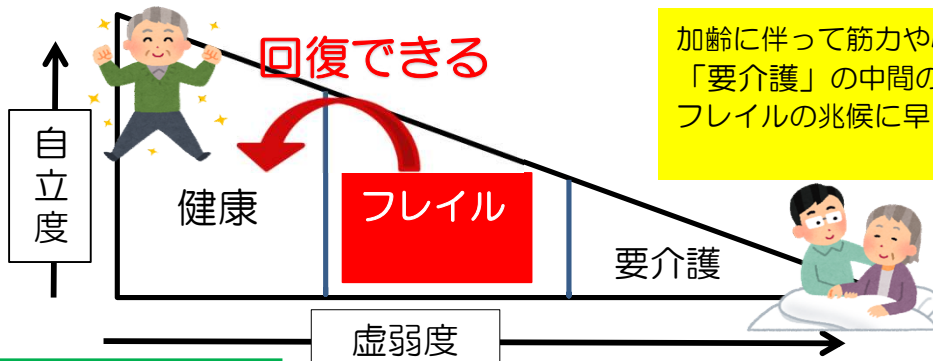


～フレイルを予防しよう～ フレ！フレ！生きがい教室

フレイルとは「おとろえ予備軍」です

加齢に伴って筋力や心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態にあることを言います。フレイルの兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで、



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

振り返り

日時 2022年 5月 23日（月）
10：00～11：30（受付9：30～）

会場 東須磨地域福祉センター
住所：神戸市須磨区若木町3-5-9

お申し込みは

スポーツクラブネサンス神戸
☎：070-4464-9462

- 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：65歳以上の方

※フレイル予防支援事業に一度参加された方は、半年間は参加いただけません。
※現在、通所サービスを利用されている方は対象外です。
※本教室は、神戸市からの委託を受け(株)ルネサンスが運営いたします。

【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、37.0℃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。必ずマスク着用の上ご参加ください。