

7/1スタート

2024 年度 夏期スポーツ教室

参加者募集

フレイル予防教室

～磯上体育館で健康寿命をのばそう！～

フレイルって知っていますか？

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。しかし、フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の3つの柱である**栄養（食・口腔）**、**運動**、**社会参加**に取り組めば、元の状態に戻ることもできます。

社会参加

趣味活動、ボランティア
就労、地域活動

お出かけの頻度や
時間を増やし、
家族以外とも
おしゃべりしよう！



身体活動

動く、簡単なトレーニング

階段を使ったり、
一駅手前の駅から
歩いて帰るなど、
少し多めに動いて
みよう！



栄養

食・口腔機能

たんぱく質(肉・魚・卵・大
豆製品など)と水分をバラ
ンスよくとろう！

「噛む力」維持のために、
定期的に歯科受診をしよう



主に教室では、この3つの柱をもとに、お話や
軽運動を行います！全10回の教室です

日 時：7月1日(月)スタート9月30日まで
9:30～10:30

場 所：神戸市立磯上体育館

参加費：5,000円（全10回）

定 員：65歳以上 20名

申 込：窓口・ハガキ・FAX・メール

申込期間：6月1日～17日必着
（申込多数時、抽選）



ハガキでの申し込み 記入方法

裏面

表面

- ①フレイル予防
教室参加希望
- ②参加者名
- ③年齢・性別
- ④住所
- ⑤電話番号

651-0087
神戸市中央区
八幡通2丁目1-38
神戸市立磯上体育館
教室担当 宛

メール・FAXはホームページより
用紙をダウンロードしてください

教室日程（全10回） 月曜9:30～10:30

7/1, 8, 22, 29, 8/5, 19, 26, 28, 9/2, 9, 30

神戸市立 磯上体育館
isogami
gymnasium