

10/7 スタート

2024 年度 秋期スポーツ教室

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**に取り組み、元の状態に戻することもできます。

### 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：10月7日(月)スタート 12月23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：9月1日～20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

10/7,21,28,11/11,18,25,12/2,9,16,23