

1/6スタート

2024年度 冬期スポーツ教室

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、おしゃべりや軽運動を行います！全10回の教室です

日時：1月6日(月)スタート3月24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：11月25日～12月15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

1/6,20,27 2/3,10,17 3/3,10,17,24