

6/30 スタート

2025 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、おしゃべりや軽運動を行います！全10回の教室です

日時：6月30日(月)スタート9月22日まで
月曜 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～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

| 時期 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ |
|----|------|-----|------|------|-----|------|------|-----|-----|------|
| 夏期 | 6/30 | 7/7 | 7/14 | 7/28 | 8/4 | 8/18 | 8/25 | 9/1 | 9/8 | 9/22 |

神戸市立 磯上 体育館
isogami gymnasium