

楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？



2026.1月スタート

# フレイル予防教室

冬期教室

今日から始める！健康寿命を延ばす秘訣

日 程

1/5～3/23

月曜日

時 間

9：30～10：30

場 所

神戸市立磯上体育館 多目的室

参 加 費

¥5,000- (全10回)

対 象

概ね65歳以上 30名

- 動きやすい服装で参加してください
- 簡単な運動を行うため、室内シューズ、タオルと飲み物をご持参ください

## 申込方法

ご来館による窓口でのお申込みも受け付けております。

その他は、ハガキ・FAX・メールでお申し込みください。

神戸市立磯上体育館

078-251-6622

〒651-0085 神戸市中央区八幡通2-1-38

お申込み

申込締切 2025年12月1日～15日必着（申込多数時、抽選）

- FAX、メールで申し込む場合は、HPより申込書をダウンロードしてください。
- ハガキの場合は、裏面に「①フレイル予防教室参加希望」と明記し ②住所  
③電話番号 ④氏名・年齢・性別をご記入ください。