

神戸市フレイル予防支援事業(主催:神戸市)

元気いっぱいイベント スケジュール&内容



神戸市の65歳以上の皆さんが、元気いっぱい気軽にご参加頂けるプログラムです!
運動が苦手でも大丈夫! 体と頭の健康維持を図るイベントにぜひご参加ください!



日時 : 2024年 **11**月 **25**日(月) **13:30~15:00**

(受付 13:00~)

場所 : 浜田自治会館

神戸市灘区浜田町3丁目6

対象 : 神戸市内在住の65歳以上の方 定員 先着20名

※本事業に一度ご参加された方は、半年間ご参加いただくことはできません。

※現在、通所介護または介護予防通所サービスを利用されている方は対象外です。

内容 : 健康チェック、フレイル予防のための講話、
リズム体操、家庭での運動紹介等

持ち物 : 汗拭き用タオル、補水用飲み物、筆記用具、上履きシューズ

申込方法 : 下記の内容を連絡先まで電話にてお申込み下さい。

①氏名②住所③生年月日④年齢⑤性別⑥電話番号

◎お問い合わせ : 大石あんしんすこやかセンター ☎078-821-3838

◎申し込み先 : セントラルスポーツ(株) ☎080-4103-5905 (担当 : 塩崎)

【受付】月~金/10:00~17:00(土・日・祝日を除く)

【プログラム内容】

- ・ ストレッチ・フレイル予防のための講話
- ・ リズム体操・家庭での運動のご紹介
- ・ 社会参加に向けた情報提供



(会場) 浜田自治会館

住所：神戸市灘区浜田町3丁目6

(阪神新在家駅から徒歩5分)

※お願い※

参加当日は可能な限りマスク着用の上、ご参加いただきますよう、ご協力お願い申し上げます。発熱（37.5℃以上もしくは、平熱より高い）や風邪症状がある場合、いつもと違う場合、体調に気になるところがある場合は参加を控えていただくようお願いいたします。