

聞いて、体験して、知ろう！



フレイル予防講話



フレイルは病気ではないけれど、年齢とともに筋力・心身の活力が低下している状態です。

元気 ⇄ フレイル ⇄ 要介護



適切な生活を送ることで元の状態に戻ります。

日時・場所

2024年10月21日(月) 10:00~11:30

〒651-1106

神戸市北区しあわせの村1番1号 (本館:研修館第2研修室)

参加費 : 無料

定員 : 20名

対象 : 神戸市内に住所を有する**65歳以上**の方を対象

内容 : フレイルチェック
フレイル予防のための講話・実技(運動)

みんなで楽しく
フレイル予防!

持ち物 : タオル、水分補給のための飲み物

※この講話は、(株)ウエルネスサプライが神戸市の業務委託
(フレイル予防支援事業)により行っております。

※本事業に一度参加された方は、半年間はご参加いただけません

※現在、通所サービス利用中の方は対象外です



お問い合わせ先
しあわせの村温泉健康センター
TEL:078-743-8040
FAX:078-743-8043