

～夏季スポーツ教室～

フレイル予防教室



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。しかし、**フレイル**であることに早く気づき、**フレイル**対策の3つの柱である**栄養・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。



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！



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！



社会参加

活動、ボランティア趣味 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をしよう！

主に教室では、この3つの柱をもとに、お話や軽運動を行います。全11回の教室です。

日 時:7/6(木)スタート 9/28(木)まで

11:30~12:30

場 所:神戸市立須磨体育室

定 員:65歳以上 20名

参加費:5,500円(全11回)

申 込:窓口・ハガキ・FAX・メール

申込期間:6/8~6/22 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

654-0035
神戸市須磨区
中島町 1-2-2
神戸市立須磨体育館
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

☎078-734-5588

教室日程(全11回) 木曜日 11:30-12:30

7/6,7/13,7/27, 8/3,8/10,8/17,8/24, 9/7,9/14,9/21,9/28



神戸市立
須磨体育館