

1日だけの「フレイル」体験

# フレイル予防大作戦

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！

対象

65歳以上

## 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！

健康第一



今から必要な栄養や口腔についてのお話や、筋肉量、基礎代謝の測定も行います。



日程 10月29日(日)

時間 9:15 ~ 10:45 (1時間半)

場所 神戸市立  須磨店 体育館 競技場

申込 電話または窓口で(先着順)

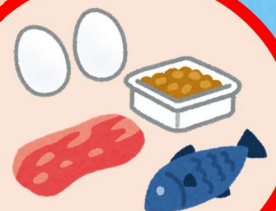
定員 50名

参加費 無料



こんな方におすすめ！

- ・握力を強くしたい
- ・五十肩を直したい
- ・姿勢改善したい



神戸市立須磨体育館

〒654-0035

神戸市須磨区中島町 1-2-2

TEL (078)734-5588