

フレイル予防大作戦



健康寿命をのばそう！

「フレイル」ってご存じですか？

日程 6月16日(日)



時間 9:15~10:45

場所 須磨体育館 競技場

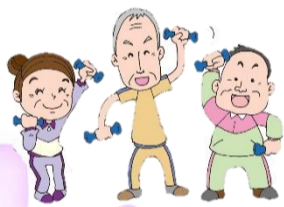
対象 65歳以上

定員 50名

申込方法 電話または窓口で

6/8(土)
申込スタート

いち、に、さん



椅子を使った運動

ワン、ツー、スリー



内容

口腔についてのお話

一歯を抜けたままにいませんか？

口腔体操 — 「パ・タ・カ・ラ」体操はご存じですか？

栄養について — 1日三食しっかり食べてコツコツ貯筋

自宅でできる簡単運動

— 年齢に関係なく足腰を鍛えましょう！

参加費 無料

神戸市立 須磨 GYM 体育館

☎ 654-0035

神戸市須磨区中島町 1-2-2

☎ 078-734-5588

指定管理者：S&N スポーツマネジメント神戸

代表企業 シンコースポーツ兵庫株式会社