

平成 30 年度 フレイル予防支援事業 実施状況（10 月開催分）

圏域	開催日	開催時間	会場名	受託事業者
東灘区	10 月 20 日(土)	13:30～15:00	東灘区民センター 会議室1	シンコースポーツ(株)
灘区	10 月 31 日(水)	13:30～15:00	セントラルウェルネスクラブ 六甲道店	セントラルスポーツ(株)
中央区	10 月 23 日(火)	10:00～11:30	三宮中央ビル 4階会議室	シンコースポーツ(株)
兵庫区	10 月 31 日(水)	14:00～16:00	スポーツクラブルネサンス神戸 3階スタジオ	(株)ルネサンス
北区	10 月 28 日(日)	10:00～11:30	しあわせの村研修館 第一研修室	(株)ウエルネスサプライ
北神支所	10 月 28 日(日)	10:00～11:30	北神中央ビル 702号室	シンコースポーツ(株)
長田区	10 月 23 日(火)	10:00～12:00	新長田勤労市民センター 別館ピフレホール 会議室 A	(株)ルネサンス
須磨区	10 月 26 日(金)	13:30～15:30	須磨区民センター	(株)ルネサンス
北須磨支所	10 月 27 日(土)	09:30～11:30	北須磨文化センター	(株)ルネサンス
垂水区	10 月 27 日(土)	10:00～11:30	垂水年金会館 第4会議室	シンコースポーツ(株)
西区	10 月 27 日(土)	13:00～14:30	リーバルスタジオ リハ・リハ	(株)セラピット

参加者数 計 83 名

※共通プログラム：集団で行う簡易なフレイルチェック、フレイル予防のための講話

※各事業者の独自プログラム

- ・シンコースポーツ(株) 高精度体成分測定
- ・セントラルスポーツ(株) 体力測定(3 種目)、けん玉フィットネス、筋力トレーニング
- ・(株)ルネサンス 血管年齢測定、体力測定、シナプソロジー
- ・(株)ウエルネスサプライ 体組成測定、デュアルタスク UP トレーニング
- ・(株)セラピット ウォーキング指導