

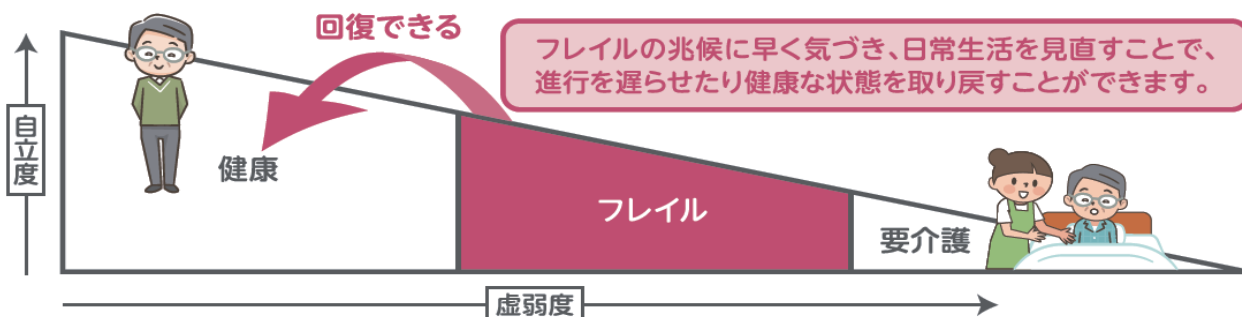
神戸市フレイル予防支援事業

お家でできる
体操を
ご紹介します♪

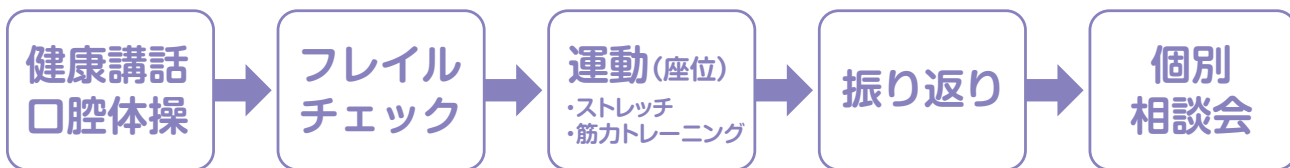
～フレイルを予防しよう～

フレ! フレ! 生きがい教室

フレイルとは ▶ 「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態にあること



教室の内容



日程

9月12日(木)13:00~14:30 (受付12:40~)

会場

UR落合二団地集会場

持ち物

筆記用具、飲み物、動きやすい
服装でお越しください。

対象者

65歳以上の方

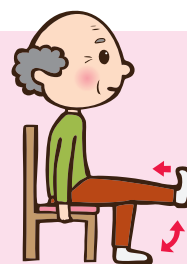
※本事業に一度参加された方は、半年間は
ご参加いただけません。
※現在、通所サービス利用中の方は対象外
です。

参加費

無料

定員

15名



※本教室は、神戸市から委託を受け㈱ルネサンスが運営いたします。
※参加の前にご自宅で体温を測り、37.0℃を超える場合や平熱より1℃高い場合は
参加をお控えください。
※可能な限り、マスク着用にご協力ください。

共催：株式会社URコミュニティ



UR コミュニティ



お申し込みは

スポーツクラブ ルネサンス神戸 ☎080-7795-5708

受付時間：月曜～木曜 10:00～18:00 / 土曜 10:00～16:00