

人生100年時代到来！

元気の秘訣 **新常識**

最近、こんなことありませんか？



ふたが開けにくい

歩くのが遅くなった

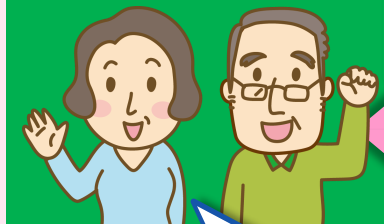
体重が減った

疲れやすい

外出が減った

1つでも当てはまれば

元気



フレイル

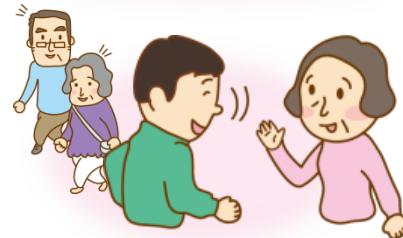
年齢とともに、心や身体が弱り、要介護になりやすい状態です



要介護



フレイルから、元気な状態に戻ることができました！
ちょっと歩いて、 バランスよく食べて、 ボランティアも始めて…



毎日の生活をちょっとだけ変えてみたら、元気になったの！

フレイル予防に

取り組みましょう！

詳しくは、裏面へ！！



ご自身にあった取り組みをお選びください！

『運動を中心に取り組みながら
元気になりたい』あなたには、



フレイル改善 通所サービス！

週1回90分(月4回)×6か月の
新タイプのデイサービス！
みんなでフレイル改善目指して
取り組みましょう！！



利用者負担 **1回：200円** ※月800円

対象の方 **要支援1・2の方、
生活機能の低下がみられた方(事業対象者に該当した方)**

『外出がおっくうになった』
『生活を振り返りたい』あなたには、



フレイル予防 支援事業！

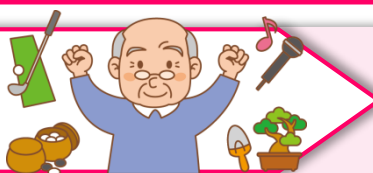
あなたの地域で出張イベント開催！！
(※概ね中学校区ごとに年1回程度)
日常生活の振り返りと
フレイル予防の講話を行います！



参加費
0円

申込方法 (あんしんすこやかセンターにご相談のうえ)
運営事業者へ直接お電話ください

『身近な地域で定期的に
取り組みたい』あなたには、



地域拠点型 一般介護予防事業！

おおむね、小学校区に1か所程度設置！
毎週5時間程度、レクリエーションや、給食、
専門職による講話など内容が盛りだくさん！
※一部、3時間程度のところもあります。



費用 **参加費+給食費等(実費)**
※実施場所により異なります

まずは、ご相談ください



お気軽に
お電話
ください！！

詳しくは、お住まいの地域を担当する
あんしんすこやかセンターへ

(神戸市の高齢者の介護相談窓口)

お問合せください。あんしんすこやかセンター



※要介護認定を受けておられる方は、「えがおの窓口」へご相談ください。