

フレイル予防で健康長寿 /

# フレイル予防教室

西宮市内5か所でフレイル予防教室を開催します！

## フレイルって知っていますか？

年をとって筋力や認知機能、  
社会とのつながりが低下した状態。  
健康と要介護状態の「中間段階」のこと。  
ご自身の健康状態や生活習慣を、  
一度振り返ってみませんか？



フレイルの予防って、  
何をしたらいい？  
教室で聞いてみよう！

ランチの一例



- 対象 概ね65歳以上の西宮市在住の方
- 会場・日時 裏面の詳細を確認
- 定員 各会場につき30名（申込要・先着順）
- 参加費 1人 **650円**（2回目の昼食代）  
※2回目の当日会場で回収します
- 内容 全2回シリーズ講座

健康ランチ付

### 1回目 フレイルを知ろう！ ～4つの柱と運動編～

- ・フレイルチェックと予防の4つの柱
- ・理学療法士による  
転倒予防のための身体づくり  
姿勢チェック・体力測定できます！

### 2回目 武庫川女子大学 薬学部&食育グループ Healthy+ 講座 ～食べて♪楽しく♪学ぶ栄養編～

- ・昼食は人気の食育メニュー
- ・フレイル予防の食べ方を  
クイズで楽しく学びます

おみやげ  
あります！



- 準備物品 筆記用具・飲み物・動きやすい服装

// 待ってるよ! //

## お申し込み・お問い合わせ



- 申込開始 令和6年10月1日（火）から
- 申込方法 電話のみ（平日9時～17時）

**TEL 0798-26-3157**

西宮市保健所 健康増進課フレイル対策チーム

# 会場・日時

## 会場 (所在地)

## 日程

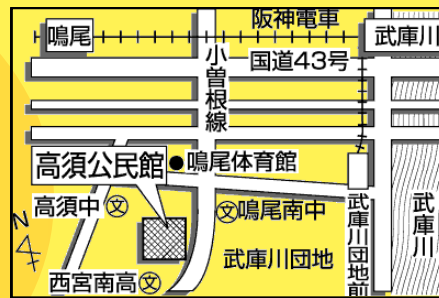
## 時間

① 高須公民館 (高須町2丁目1-35)	1回目	令和6年11月6日(水)	11:00~12:30
	2回目	令和6年12月4日(水)	11:00~13:00
② ふれぼの (中前田町1-23)	1回目	令和6年11月7日(木)	11:00~12:30
	2回目	令和6年12月5日(木)	11:00~13:00
③ 山口公民館 (山口町下山口4丁目1-8)	1回目	令和6年11月12日(火)	11:00~12:30
	2回目	令和6年12月10日(火)	11:00~13:00
④ 春風公民館 (甲子園春風町2-21)	1回目	令和6年11月14日(木)	11:00~12:30
	2回目	令和6年12月12日(木)	11:00~13:00
⑤ 甲東ホール (甲東園3丁目2-29 アプリ甲東4階)	1回目	令和6年11月21日(木)	11:00~12:30
	2回目	令和6年12月13日(金)	11:00~13:00

# 会場地図

## ① 高須公民館

(高須町2丁目1-35)



## ② ふれぼの

(中前田町1-23)



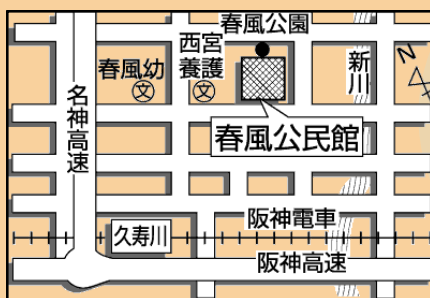
## ③ 山口公民館

(山口町下山口4丁目1-8)



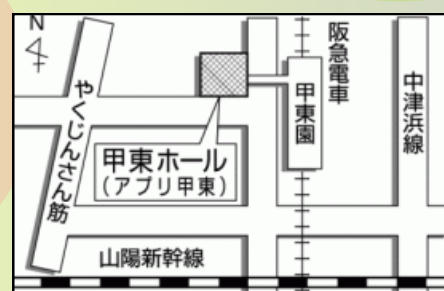
## ④ 春風公民館

(甲子園春風町2-21)



## ⑤ 甲東ホール

(甲東園3丁目2-29 アプリ甲東4階)



皆様にお会いできるのを楽しみにしています!

★ フレイルについて詳細はホームページをチェック! →

