

テーマは健康とスポーツ！

CHUOU



神戸市立  
中央体育館

9/22 SUN

# フレイル 予防大作戦

## 参加募集

10:00  
-12:00

「フレイル」とは何か？

予防と対策を知り「健康寿命」を延ばしましょう！

どなたでもご参加できます 自身のために家族のために学びましょう！

**10:00-11:00**

簡単な運動を取り入れ、フレイルの予防、改善を！

**11:00-12:00**

健康とスポーツをテーマにした栄養セミナー

参加費：500円

(セミナー教材費として)

講師



NPO法人  
1億人元気運動協会  
**E.E.O.A.**  
Energy Exercise for One hundred million people Association

定員：20名 持ち物：動きやすい服装/室内履きシューズ

対象者：65歳以上(推奨) 65歳以下の方も参加可能です

場所：2階 第2会議室

申込：体育館窓口またはお電話にて(先着順)

● お気軽にお問合せ下さい ●

CHUOU

神戸市立

中央体育館

神戸市中央区楠町4-1-1

TEL078 (341) 7971



指定管理者：S & Nスポーツマネジメント神戸