

65歳以上のあなたへ

フレイル改善通所 サービスのご案内



フレイルとは、年齢とともに心や身体が弱くなり、介護が必要になりやすい状態のことです。人との交流や、食事・運動・お口の機能を見直し、バランスよく取り組むことでフレイルを改善することができます。

あなたは大丈夫！？ セルフチェックしてみましょう！

- 半年間で体重が2～3kg減少した
- 以前より疲れやすくなった
- 定期的に身体を動かしていない
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 横断歩道を青信号のうちに渡りきるのが難しくなった
- MCI（軽度認知障害）と診断された

フレイルかも？と思ったあなたへ

フレイル改善通所サービスは、「栄養」「運動」「社会参加」の複合型プログラムを取り入れた、神戸市主催の6ヶ月間の介護予防教室です。

「フレイル改善通所サービス」の1日の流れ

準備	～30分			～60分			～90分		
受付	講話・ グループ ワーク	準備 運動	指や頭 の体操	バランス力 強化	休憩	筋トレ	認知症予防 運動	体力 向上運動	クールダウン 振り返り 宿題提案

※管理栄養士や歯科衛生士の講話もあります！

お問い合わせ

お住まいの地域のあんしんすこやかセンター



詳細はHPを
チェック！



概要

対象者 **65歳以上**で要支援1・2の方、もしくは事業対象者の方

期間 **6**か月（週1回/90分程度）

自己負担 **200円 / 回**

※資料代として

申し込み方法

- 1 あんしんすこやかセンターの担当者（ケアプラン作成者）が、お身体の状態や生活状況などを確認し、ケアプランを作成します。
- 2 担当者をご本人に代わり、フレイル改善通所サービス事業所へ申込みます。定員がいっぱいの場合は利用まで少しお時間がかかります。
- 3 フレイル改善通所サービス事業所から日時・場所が記載された「案内文」をお送りしますので、ご参加ください。

開催場所一覧



開催場所は市内に34箇所あります

◀ **会場の詳細やスケジュールはこちらから!**

※参加しやすい場所であれば、お住まいの区に限らず参加可能です

利用者の声

その1

以前は、歩いていると躓いたり、ふと体力・筋力がないことに気が付きました。今は元気に動ける時間が長く、足腰がしっかりしてきました。



これまでの利用者の方のデータ分析の結果、歩行能力や筋力UPさらには、うつ傾向の改善効果が認められました!

その2

一人での参加は初めは不安でしたが、講師や仲間がいつも明るく声をかけてくれるので、教室に行くのが楽しみになりました。



あまり人と関わるのが得意でない方も講師が優しくサポートします。自然に仲間との交流の機会を得られます。

お問い合わせ | お住まいの地域のあんしんすこやかセンター

注 | お身体の状態や生活状況によって、別のサービスをご提案することがあります。ご了承のうえ、ご相談ください。

※お住まいの地域のあんしんすこやかセンターは表面の二次元コードから検索できます