

第2期生
募集

神戸元気塾

アクティブ・ライフ・プロジェクト

2か月で心も体も『-5歳』

- リハビリ専門職がリーダーとなって2か月間のフレイル予防を徹底サポート
- 最初と最後で身体計測により効果を実感
- コース期間中はグループごとに毎日の歩数や運動の取り組みを競争



全2か月コース（内3セッション）

第1回

令和7年 6/5 木

14:00 ~ 16:00

- **フレイル講義**

運動や栄養

- **身体計測**

筋力やバランス

- **グループ活動**

ご自身の課題や目標を設定
毎日の歩数や運動の取り組みを競争

- **体操**

セラピストによる体操
自主トレメニューの配布

第2回

令和7年 7/3 木

14:00 ~ 16:00

- **フレイル講義**

趣味活動や社会資源

- **グループ活動**

中間発表

- **体操**

課題に見合った体操の提案
ステップアップメニューの配布

第3回

令和7年 8/8 金

14:00 ~ 16:00

- **身体計測**

第1回の測定結果と比較

- **講義**

測定結果の解説

- **体操**

ステップアップメニューの配布

- **終了証の授与**

最終結果発表

優秀グループには景品をプレゼント

セッション間にはリハビリ専門職のリーダーがLINEでやり取りし、
フレイル予防を応援します！

定員

30名程度 参加費無料

要申込・申込順

申込
締切

5/31 土

会場 しあわせの村研修館

対象者

- LINEを使用できる65歳以上の方
(LINEの登録や使い方は当日、スタッフがお手伝いします。)
- 全3回のセッションが全て参加できる方
(※過去に元気塾に参加された方は申込出来ません)

申込方法

電話 078-743-8200 / Google Form ▶
(9:00 ~ 17:30 土日祝定休) (申込時 質問事項あり)



主催：神戸リハビリテーション病院