

第3期生
募集

神戸元気塾

2ヵ月間本気で取り組むフレイル予防

- リハビリ専門職がリーダーとなって2ヵ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

参加者には高機能万歩計とトレーニンググッズをプレゼント



全2ヵ月コース（内3セッション）

第1回

令和7年 9/25 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 10/23 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 11/27 木
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

9/19

金

会場

神戸市北区 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
（9:00 ~ 17:30 土日祝定休）

Google Form ▶
（申込時 質問事項あり）



主催：神戸リハビリテーション病院