

第5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か月コース（内3セッション）

第1回

令和8年 9/11 金
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8年 10/2 金
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8年 11/6 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

40名程度 参加費無料

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

申込
締切

9/4 金

要申込・申込順



主催：神戸リハビリテーション病院