

# 三木北高校 兵庫県立大学 フレイル(虚弱) 予防プロジェクト

第6回 2021年4月21日(水)

第7回 2021年5月26日(水)

第8回 2021年6月23日(水)

## 14:30~15:15

(昨年度と時間が変わりました)

場所：兵庫県立三木北高等学校4階青志館  
三木北高校は兵庫県立大学環境人間学部と共に  
フレイル予防に取り組みます

フレイル(虚弱)予防とは、加齢による心身の機能低下に対し、栄養、運動、社会参加の3点から予防を行い、健康寿命を延ばす取組です。いつまでも若々しく、人生を楽しみましょう。

募集人数

40名

募集対象

おおむね65歳以上の方

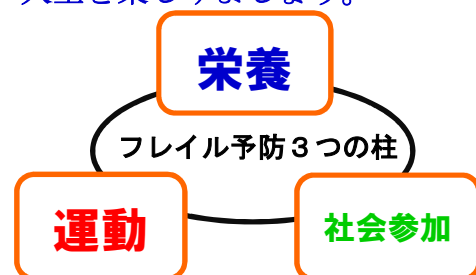
活動内容

フレイル予防体操・脳トレ

動きやすい服装・トレーニングシューズなどの上履き、飲み物をお持ちください。毎月1回程度開催します。できるだけ続けてご参加ください。

申し込み

第1~5回でお申し込みいただいた方の申し込みは不要です。  
第6回以降初めて申し込みされる方のみ、三木北高校にお電話ください。  
電話0794-85-6781



\*高校生ふるさと活性化事業