

フレイル予防・改善一日体験教室のご案内

～コロナ太りを改善しよう！～

10月

フレイルとは…

加齢により体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。
ステイホームで弱った身体を元気にしましょう！

もしかして
フレイル



日時: 10月20日 水曜日
15:30~16:30

会場: 西宮渡辺心臓脳・血管センター
健康館5階 健康塾

定員: 8名 参加費: 無 料



内容:

15:20~

受付(開始10分前)

※お時間までは1F健康テラスをご利用ください。

15:30~

公認心理師・管理栄養士による**フレイル特別講話**

15:50~

質疑応答...

16:00~

健康塾トレーナーによる**運動教室**
ストレッチ+レジスタンス運動

16:30

終了



申込方法:お電話にてご予約ください。

完全予約制※お名前、お電話番号お知らせください。

《お問い合わせ先》

〒662-0911 兵庫県西宮市池田町3-25
西宮渡辺心臓脳・血管センター 健康館 4階
疾病予防運動施設 健康塾

☎営業・受付時間 9:00~17:00

TEL 0798-36-1166

FAX 0798-36-1826

www.n-watanabe-hosp.jp/kenkou/



西宮渡辺
心臓脳・血管センター
新棟4階 健康塾

JR西宮駅から徒歩7分
阪神西宮駅から徒歩5分

フレイル予防改善コースのご案内

～コロナ太りを改善し、健康長寿を目指しましょう～

フレイルを予防改善するには適度な「運動」「栄養バランス」の取れた食生活、そして「社会活動への参加」重要となります。いつまでも元気で楽しく生活が過ごせるようにこの機会に初めてみませんか？

1. フレイル予防健康コース

- 時間：30分 午前：9:20～11:20
午後：14:00～16:00間の各4枠
※ 詳しくは健康テラスまでお問合せください。
- 場所：健康館1階 検査室(健康テラス横)
- 対応：当院管理栄養士
- 料金：**¥3,300**(消費税込)
InBody測定2回・栄養カウンセリング3回
- その他：【栄養カウンセリング】
¥1,100/1回(消費税込)



InBodyとは…
(体成分分析装置)

私たちの体を構成する体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪など人体成分の過不足を評価する装置です。



1ヵ月目	2ヵ月目	3ヵ月目
・現状把握と実施計画 ・3か月の目標設定	・途中経過の確認	・効果測定 ・レビューと今後の目標
★InBody測定 栄養カウンセリング ☆健康講話参加(無料) ☆運動(歩行・筋トレ)	★栄養カウンセリング ☆運動(歩行・筋トレ)	★InBody測定 栄養カウンセリング ☆運動(歩行・筋トレ)

2. 運動相談

- 曜日・時間
平日 9:30～11:00
14:30～15:30
- 場所：健康館4F 健康塾
- 料金：¥1,100(消費税込)
- 内容：自宅のできるレジスタンス運動&ストレッチ
- 定員：各1名 ※パーソナル指導
- 担当：健康運動指導士・健康運動実践指導者



3. 健康講話

- 実施日 10月26日(火)
- 時間：15:30～16:00
- 場所：健康塾 5F
- 料金：フレイル1日体験利用者 無料
一般 ¥1,100(消費税込)
- 内容：精神的、社会的要素についての対処法
- 定員：10名
- 担当：公認心理師



※2. 運動相談、3. 健康講話の申し込みにつきましては健康塾(直通) 0798-36-1166までお申込みください。

《お問い合わせ先》

〒662-0911 兵庫県西宮市池田町3-25
西宮渡辺心臓脳・血管センター 健康館 1階 健康テラス

☎営業・受付時間

平日 9:00～16:30 土曜日 9:00～12:00
※ 日・祝 休み

TEL 0798-36-1860

<http://www.n-watanabe-hosp.jp/hab/>

Instagram @kenkoh_terrace

