

退職後も元気でいきいきとした毎日を過ごすために

参加無料
事前申込

フレイル予防と

健康レクリエーション

のご案内



退職後の健康づくりを応援する「健康ウォーキング教室」「健康料理教室」「フレイル予防教室」を開催します。どなたでも気軽に参加できる健康レクリエーションイベントです。

健康ウォーキング教室

ガイドさんと楽しく歩く
歴史観光ウォーキング！

【関東】

浅草 横浜 日本橋 皇居 川越

【関西】

大阪城 奈良 京都 神戸 西宮



やさしい料理教室

楽しく作って、おいしく食べる！
栄養士さんおすすめのフレイルにならないための健康料理をつくります
初めての方でも美味しくするワンポイント教えます！



※HPには、このチラシの情報はじめ、
その他イベント情報を詳しく掲載しております

フレイル予防教室

「フレイル」とは、加齢により体力や気力が弱まっている状態。「フレイル予防」とは、いつまでも健康だと思える自分づくりです。

最近、こんなことはありませんか？

- ✓ 体重が減った
- ✓ 疲れやすい
- ✓ 外出が減った

そんな方は要注意！
健康寿命を延ばす工夫を学びましょう！



詳しくは、裏面をご参照ください

健康ウォーキング教室

ガイドさんの案内で各地を楽しく健康ウォーキング

●定員20名(先着順)●参加費無料●現地集合●13時~15時

※拝観料が必要な場合があります

■【大阪城】6月29日

太閤さんのお城をめぐる

青屋口…極楽橋…天守閣…豊国神社ほか

■【皇居】7月8日

都心のオアシス皇居東御苑で歴史を感じる

天守台…桜田門…桔梗門…百人番所ほか

■【神戸】9月16日

北野異人館めぐり

異人館通り…風見鶏の館…ラインの館ほか

■【横浜】9月28日

横浜山手を歩く

外交官の家…カトリック教会…ベーリックほか

■【川越】10月2日

蔵の街小江戸川越を歩く

蔵造りの町並み…時の鐘…喜多院ほか

■【奈良】10月13日

奈良公園と世界遺産めぐり

東大寺…春日大社…興福寺…奈良公園ほか

■【日本橋】11月9日

江戸の経済中心地、日本橋を歩く

日本橋…日本銀行…三井本館…三井タワーほか

■【京都】11月20日

京都駅周辺の世界遺産を巡る

東本願寺…西本願寺…興正寺ほか

■【浅草】12月4日

下町江戸のにぎわいを歩く

浅草寺…雷門…仲見世通り…伝法院通りほか

■【西宮】12月10日

福男で知られる西宮神社とお酒の町歩き

西宮神社…カトリック教会…西宮砲台ほか

やさしい料理教室

楽しくつくって、おいしく食べる

栄養士さんおすすめのお体にやさしい健康料理をつくります

■日時:9月30日 14:00~16:00

■会場:きゅりあん(大井町駅徒歩2分)

■対象:ご本人とご家族

■定員:20名(先着順)

■参加費:無料

■日時:10月9日14:00~16:00

■会場:クレオ大阪(四天王寺前夕陽ヶ丘駅徒歩3分)

■対象:ご本人とご家族

■定員:20名(先着順)

■参加費:無料

フレイル予防教室

フレイル予防の三本柱「運動」「栄養」「社会参加」を学びます

平均寿命と健康寿命の差(いわゆる不健康寿命)は男性で約9年、女性で約12年。このもったいない年数を減らし、健康寿命を延ばす「フレイル予防」を学びます

セミナー内容:フレイルってなに?・今日からできるフレイル予防・自宅でできる簡単体操・栄養食生活のポイントなど

■日時:9月18日13:00~15:00

■会場:薬業健保会館(永田町駅徒歩5分)

■対象:ご本人とご家族

■定員:20名(先着順)

■参加費:無料

■日時:10月16日13:00~15:00

■会場:大阪駅前第二ビル(梅田駅徒歩5分)

■対象:ご本人とご家族

■定員:20名(先着順)

■参加費:無料

参加無料
事前予約

お申し込み方法

公式サイトまたはお電話、メールよりお申し込みください

◆公式サイト:<https://www.kenkolive.org/pass/>

公式サイトでは、アクセス後、ユーザー名とパスワードを要求されますので、

右の画像のように「kenko」をご入力ください

◆☎090-3224-2817

◆✉kenko-info@hukusi.or.jp

ログイン	
https://	
ユーザー名	<input type="text" value="kenko"/>
パスワード	<input type="password" value="kenko"/>
	<input type="button" value="ログイン"/> <input type="button" value="キャンセル"/>