

健康通信 Vol.314

これからも元気で過ごすために、「フレイル予防のすすめ」

高齢者になると、身体の機能や活動力が低下する「フレイル」が心配になります。人と交流する機会が少ない人は、要介護状態になりやすいという調査結果が出ています。社会参加のカタチを見つけて楽しくフレイル予防しましょう！

※出典：斉藤雅茂・近藤克則・尾島俊之ほか(2015)日本公衆衛生雑誌62(3)より

神戸市にお住まいの65歳以上のご家族がいらっしゃるみなさま！

KOBEシニア元気ポイントの活動を勧めてみませんか？



KOBEシニア元気ポイントは、65歳以上の方が、高齢者施設やこども施設、イベントなどでボランティア活動を行うことで、ポイントを貯めることができる制度です。貯まったポイントは現金と交換できます。



活動登録者になるためには、2つの方法があります

方法① オンラインでの説明会と登録	方法② 現地での説明会参加と登録
① ホームページにアクセスし、説明会動画を視聴 ② 動画視聴後に表示されるフォームに必要情報を入力 ③ 確認メールを受け取り、登録完了！ ④ 後日、郵送にてICカードを送付します	説明会日時の確認・お申込みは 二次元バーコードをスキャンしてください お電話でもお申込みできます 078-335-6543 月～金（年末年始・祝祭日を除く）9：00～17：00



【問い合わせ先】 KOBEシニア元気ポイント事務局 (☎078-335-6543)



会員とその配偶者限定



申込締切
9月10日(火)

「ハッピーパック生命共済」10月開始の募集です

POINT①
月々の負担は800円～

POINT②
15歳～60歳まで
保険料が変わりません。

POINT③
怪我や事故での
入院も保障。
(5日以上入院から保障)

※1 この商品の共済掛金は、所得税控除（生命保険料控除）の対象とはなりません。
※2 この商品の共済掛金は、年額をまとめて指定口座にお振込みいただけます。（毎年、ご案内文書を送付させていただきます。）

現在の保険内容を見直してみませんか??
詳しくは、ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先(制度引受先) / 友愛共済協同組合 TEL：03-3634-7858
お問合せ受付時間 / 平日10：00～17：00



新規契約施設

9月1日より下記の施設と契約しました。ぜひご利用ください。

ふるめーる ～神戸元町リラクゼーションサロン～ ★女性専用・完全予約制

割引内容：よもぎ蒸し（40分）plus♪整形リンパドレナージュ（70分）

初回 11,000円（税込）（通常価格：14,000円（税込））

※その他セットメニューは初回のみ20%OFF ※お支払いは現金のみとなります

営業時間：9：30～18：30（定休日 火曜日）

利用方法：予約時に会員申告後、当日会員証（電子会員証可）を提示

予約受付：LINE・ネット予約（返信がない場合はお電話ください）または

電話（施術中は電話に出ることができません） ☎078-371-7707

店舗住所：神戸市中央区元町通4丁目1-6 山田ビル201（JR・阪神元町駅西口から西へ徒歩5分）



ホームページ