



宝塚市 フレイル予防方言建話だより



9月号

2025.9

シニア
健活

夏休みに！おじいちゃん・おばあちゃん・大切な人へ フレイル予防カレンダーを贈ろうキャンペーン ご参加いただきありがとうございました！

ご応募いただいたみなさん からの感想

ささやかですが
親孝行ができました。

子どもが積極的に取り組み、
家族で話すきっかけにもなったのでとても良
かったです。

フレイルという言葉、初
めて聞いた！など、祖父
母だけでなく子どもが関
心をもつきっかけにもな
りました。

おばあちゃんへ

体調に気をつけて、安全第一に
過ごしてね♡

↑メッセージ・イラストなどスペースを自由に使おう

10の食品
1日3食で7品目以上食べよう

ラジオ体操&
筋力
椅子スクワットが

お盆に親族で集まった
時、子ども同士で協力
し、その場で祖父母にプ
レゼントする事ができ、
親族の仲を深めるキッカ
ケになりました。

一人暮らしの祖母にメッ
セージと共に渡すことが
できました。私自身も祖
母にメッセージを送る良
い機会となりました。

外出と
人との交流

おばあちゃん
元気に過ごしてね♡

おばあちゃん
テニスも頑張って！

祝SNS (X、インスタ等) 総閲覧数302,946回達成!!

市大使 武知海青さん (THE RAMPAGE) の影響力により全国のみなさんにもフレイル予防や
キャンペーンを知っていただけました！ご覧いただきましたみなさんありがとうございました！
(2025.7.1~2025.8.26現在)



X (旧Twitter)

宝塚市 25日

夏休み #フレイル予防 カレンダーを贈ろう
キャンペーン好評開催中!

スペシャルサポーター #武知海青 さんの
動画がすぐに完成🎉
①キャンペーンPR動画
②武知さんのスクワット動画
どちらも8/22までの期間限定公開です！

詳しくはこちら
city.takarazuka.hyogo.jp/kurashi/
nenkin...

フレイル予防スクワット
FRAILTY
PREVENTION
SQUAT
武知海青
代官

YouTube

夏休みに大切な人へ
フレイル予防カレンダー
を贈ろうキャンペーン

こちらに絵や
メッセージを書いて

- 【SNSコメントより】
- ・フレイル予防とか素敵。おじいおばあにもずっと元気でいてもらいたいよね。宝塚市ってほんとにいいところだ。
 - ・へえ〜。フレイルって言葉知らなかった。
 - ・おばあちゃんにあげたい。
 - ・お恥ずかしながらフレイルという言葉は初めて聞いたので、いい機会になりました。
 - ・両親にもオススメしてみますね。
 - ・フレイル予防の大切さを身近な人に伝えていきたいです。
 - ・カレンダー欲しいです！でも宝塚市民じゃないので残念です😭

**キャンペーンが
新聞に掲載されました**

【メディア掲載】
産経新聞令和7年7月13日
<https://www.sankei.com/article/20250707QTZBHKVDFFONZKZO6AS3K6KHTU/>

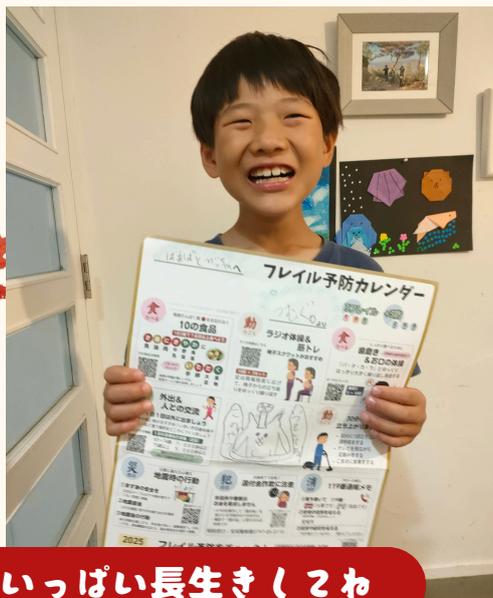
読売新聞令和7年7月30日
<https://www.yomiuri.co.jp/local/hyogo/news/20250730OYTN50093/>

詳しくはこちら

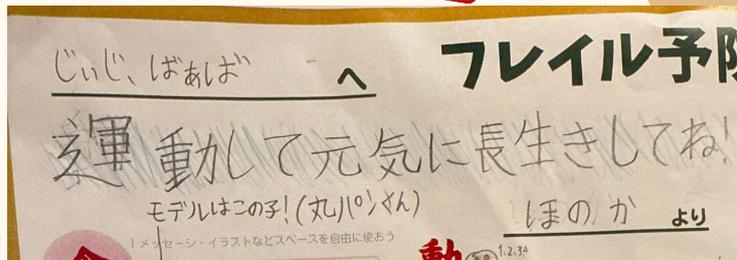
次ページへ



みんなの作品



いっぱい長生きしてね



いつもありがとう



今年も一緒に夏休みが過ごせて、すごく楽しかったよ



フレイル予防

今年も一緒に夏休みが過ごせて、すごく楽しかったよ! ありがとう! これからも年にまけずに元気でいてね! (いじいさんぽんぽんばってね! 無理げり、重たすぎる物も持たさ アカンで〜! 長生きしてね〜! 大女子き♡♡ えりより)

食 食べる 毎食たんぱく質 ●をお忘れなく **10の食品** 1日3食で7品目以上食べよう

さあにぎやかに 油肉牛野海 乳菜藻

動 うごく ラジオ体操&筋トレ 椅子スクワットがおすすめ

食 食べる

元気2いてね

今年も一緒に夏休みが過ごせて、すごく楽しかったよ!

食 食べる 毎食たんぱく質 ●をお忘れなく **10の食品** 1日3食で7品目以上食べよう

さあにぎやかに 油肉牛野海 乳菜藻

動 うごく ラジオ体操&筋トレ 椅子スクワットがおすすめ

食 食べる

繋 繋がる 外出&人の交流 1日1回は外に出ましょう

災 災害に備えたい心構え 地震時の行動

犯 兵庫県下で多発! 還付金詐欺に注意

人の交流 1日1回は外に出ましょう

お買い物がおススメ! いきいき百歳体操や など通う場所をどこにつくりましょう

1日の目標合計歩数 (目安)

65~74歳 7,000歩以上
75歳以上 5,000歩以上

健康も外出のひとつです
1年に1回健康診受を忘れずに!

笑って心も体も元気に!

動 うごく



またいっしょに遊ぼうね



掲載されませんでした手作りフレイル予防カレンダーの写真は、市ホームページ、市役所階中庭ひろば側展示スペースに掲示させていただいています。ぜひご覧ください。

