

宝塚市

10月号

2025.10
シニア
健活

フレイル予防が建舌だより

75

歳健康づくりスタートアップ講座を開催！

◆対象 令和7年度に75歳の方（昭和24年4月1日～昭和26年3月31日生）

◆会場 中央公民館

◆日程 令和7年11月25日(火)・12月2日(火)の2日間

◆時間 両日とも13時30分～15時30分

◆内容 【1日目】後期高齢者医療制度やフレイル予防の講話・運動実技
【2日目】体組成、骨密度測定・食事講話・ボランティア体験談等

◆申込 11月11日まで電子申請・電話・FAXにて受付中。

◆問い合わせ・電話申込先：医療助成課 0797-77-9103

詳しくはこちら↓↓

<https://www.city.karazuka.hyogo.jp/kurashi/nenkin/1000081/1054980.html>

75歳の皆さんが集う同窓会みたいな雰囲気をお楽しみください！

前回開催の様子

兵庫医科大学 永井教授（理学療法士）による講話・体験



勉強になりました

いきいき百歳体操体験



体が動きにくいところが出てきているので、体操はやってみたい

みんなの目標で実ったフレイル予防の木



同じ歳の方が皆さんいきいきされているので、お話しできてよかったです

武庫川女子大学大滝教授（管理栄養士）による講話・体験



生活を見直したいと思いました

食育SATシステム



食事を選んで装置に乗せると、瞬時に栄養バランスを測定！

体組成・骨密度など測定



他にも、医療助成課職員による後期高齢者医療制度の説明や、宝塚でのボランティア活動の紹介など盛りだくさん！

「健康づくりステップアップ講座」も同日AM(11/25)開催決定

以前に75歳健康づくりスタートアップ講座に参加された方へのOB・OG会です
中央公民館にて午前中に開催予定！対象の方には、はがきでご案内を送付します。ぜひご参加ください。