

シニアはメタボより フレイル対策

きて！みて！学んで！フレイル予防

“フレイル”とは、健康と要介護のあいだの状態のこと。
予防対策をすることで、健康寿命の延伸につながります。
買い物のついでに、フレイル予防を楽しく学びませんか？

2025.2.17(月) 13:00-16:00

@ピピアめふ

1階コープ生活用品売場前

どなたでも
参加無料

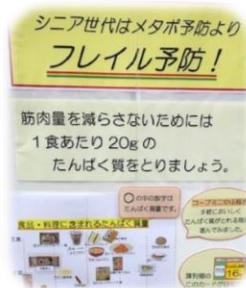
正しい歩き方を学ぼう！ ウォーキング講座



武庫川女子大学
健康・スポーツ学部学生が解説



今日の夕食からできる！ 美味しくフレイル予防



地下1階食料品売場にて
栄養士によるフレイル予防のための
食事の提案

いまの健康状態をチェック！

- ・フレイルチェック
- ・血管年齢測定
- ・握力測定



保健師による個別フレイル相談

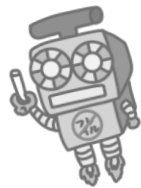
記念品プレゼント

フレイル予防実践チェックシート(裏面)
ご提出者 先着100名限定

※どちらか1つお選びください



たんばく質で
フレイル予防



実践!

フレイル予防 チェックシート

フレイル予防を実践して景品をゲットしよう！
実施した項目をチェック☑してね。

先着100名!

＜景品引き換え場所＞

ピピアめい1階特設会場

令和7年2月17日(月) 13時～16時



たんぱく質で
フレイル予防

※どちらか1つお選びください

☑ フレイル予防の方法 を知っている

特設会場でフレイル予防について
学んだ方もチェックOK!

フレイル予防について
詳しくはこちら▶▶▶



☑ 1日3食食べている

フレイル予防にはたくさんの
種類の食材を食べることが
大切。特にたんぱく質は
毎食とろう!



詳しくはこちら▶▶▶
簡単レシピもあるよ



☑ お口の体操をした

「パ・タ・カ・ラ」と
ゆっくりはっきり大きく
繰り返し発声する。



他のお口の体操や
オーラルフレイル
について▶▶▶



☑ 散歩に出かけた

買い物や通院等のお出かけも歩いて
いれば散歩に含める。特設会場まで
歩いてきた人はチェックOK!



1日1回は
外出しよう

☑ 誰かにフレイル予防 を伝えた

電話やメールも含める。
特設会場スタッフに
お声掛けいただいても
チェックOK!



人との交流は
フレイル予防!

5個すべてにチェック☑が
ついたら、会場へGO!

スタッフ使用欄



問い合わせ：宝塚市役所医療助成課 TEL. 0797-77-9103
FAX. 0797-77-2085

