

今だから知ってほしいスペシャルな講座

# 75歳 健康づくり スタートアップ講座



対象：おおむね75歳の方  
(昭和25年4月1日～昭和27年3月31日生)

参加無料

会場：東公民館・中央公民館・西公民館

※各会場ともに内容は同じです。詳細は裏面をご確認ください。

後期高齢者制度の解説

体組成・骨密度測定

フレイルとは

シニアの食事のポイント

効果的な運動体験

社会参加の場を紹介

75歳の今だから知りたい後期高齢者医療制度や要介護の予備群といわれる「フレイル」を全2回コースで解説します。75歳の同年齢のみなさまが集う会になりますので、お気軽にご参加ください。

2回とも  
受講された方  
には修了証を  
お渡しします

お問い合わせ：宝塚市高齢福祉課 0797-77-2075

# 75歳健康づくりスタートアップ講座

対象：昭和25年4月1日～昭和27年3月31日生の方

会場・日時等：13時30分～15時30分(各回共通) ※終了時間は多少前後します

令和8年4月17日(金)申込開始(各回共通)

	東公民館	中央公民館	西公民館
第1回	令和8年6月9日(火)	令和8年11月17日(火)	令和9年3月2日(火)
第2回	令和8年6月16日(火)	令和8年11月24日(火)	令和9年3月9日(火)
申込期限	令和8年6月2日(火)	令和8年11月10日(火)	令和9年2月24日(水)

## 第1回 後期高齢者医療制度・運動

①後期高齢者医療制度の解説 宝塚市医療助成課職員

②フレイルについて(講話・実技) 宝塚リハビリテーション病院山本泰忠理学療法士  
要介護の予備群と言われる「フレイル」について、理学療法士が運動実技を交えて解説します。

③宝塚いきいき百歳体操の紹介 宝塚市高齢福祉課職員



山本 理学療法士

## 第2回 栄養・社会参加

①体組成・骨密度測定(体験)

食育SATシステムによる食事量チェック(体験)

フレイルとたんぱく質(講話) 武庫川女子大学 大滝直人教授

体験で自分の身体と食事について理解し、管理栄養士による解説でフレイルと栄養について学びます。

②社会参加の場の紹介 社会福祉協議会宝塚ボランティアプラザzukavo等



大滝 教授

- ・2回セットの講座です。
- ・会場は一か所のみお選びください。複数会場のお申込はできません。
- ・応募多数の場合は抽選になります。
- ・お申込された方には、開催日の1週間ほど前に再案内を送付します。
- ・把握した個人情報は、本講座以外に使用いたしません。



申込方法：以下のいずれかの方法でお申込ください。

①電子申請 右側の二次元コードを読み取りお申込ください。

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

②電話申込 0797-77-2075  
(平日9時～17時)

③FAX申込 0797-71-1355  
右のFAX送信票に必要事項をご記入の上、FAXしてください。

フリガナ		生年月日	電話番号
氏名		昭和 年 月 日	
住所	〒 宝塚市		
希望会場 (1つだけ ✓を記載)	<input type="checkbox"/> 東公民館 <input type="checkbox"/> 中央公民館 <input type="checkbox"/> 西公民館		

高齢福祉課保健事業担当者行