

75歳がスタートライン

令和6年度に75歳になる
みなさまへの講座です

75歳健康づくり スタートアップ講座

フレイルのこと学んで体験

75歳から変わる保険証って？
「後期高齢者医療制度」を
わかりやすく説明します

フレイルってなに？
要介護の予備軍と言われる
「フレイル」を解説
理学療法士によるフレイル予防
運動のコツお伝えします

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。

参加無料

対象 宝塚市在住で、後期高齢者医療
制度被保険者の75歳（令和7年3月末現在）の方
定員 30名程度（応募多数の場合は抽選）

問合せ 宝塚市医療助成課
電話 0797-77-9103

※開催日、会場、申込方法
は裏面をご覧ください。



宝塚シニア健活



当日の内容

- 市職員による後期高齢者医療制度についての解説
- 兵庫医科大学准教授(理学療法士)によるフレイルについての講話とフレイル予防運動の体験
- 地域の通いの場やボランティア活動の紹介*希望者は健康相談も利用可

当日のお持物

- スマートフォン(お持ちの方)
- 動きやすい服装でお越してください

開催日程等 お申込された方には、開催日の1週間程前に再案内を送付します。

会場	日程	時間	申込期間
中央図書館	令和6年 7月16日(火)	13時30分~15時30分	令和6年6月3日~ 令和6年7月4日
西公民館	令和6年11月20日(水)	13時30分~15時30分	令和6年10月1日~ 令和6年11月6日
東公民館	令和7年 3月19日(水)	13時30分~15時30分	令和7年2月3日~ 令和7年3月6日

申込方法 以下A~Cのいずれかの方法でお申し込みください

A 電子申請 右記2次元コードを読み取りお申し込みください。



B 電話申込 0797-77-9103 (平日9時~17時30分)

C FAX申込 0797-77-2085

下のFAX送信票に必要事項をご記入の上、FAXしてください。

※注意事項

応募多数の場合は抽選になります。
内容はすべて同じです。1回のみ参加が可能です。

75歳健康づくりスタートアップ講座

FAX送信票

宝塚市医療助成課 保健事業担当者行

フリガナ	生年月日			電話番号
氏名				
住所	〒 宝塚市			
希望会場 (1箇所にも記載してください)	中央図書館 令和6年7月16日 開催分	西公民館 令和6年11月20日 開催分	東公民館 令和7年3月19日 開催分	