

# 75歳健康づくり スタートアップ講座

参加無料

これからの  
自分のために  
知ってほしい

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  
医療制度って？

フレイルってなに？

歳を重ねてからの  
運動のコツ

シニア世代の  
食事のポイント



宝塚シニア健活



問合せ 宝塚市医療助成課  
電話 0797-77-9103

# 75歳健康づくり スタートアップ講座

◇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

※対象生年月日の方は受講日に75歳でなくても受講可

◇会場・日程等◇

時間:13時30分～15時30分(各回共通)

申込開始日:令和7年4月1日(各回共通)

## 東公民館

第1回 令和7年 7月22日(火)

第2回 令和7年 7月29日(火)

申込締め切り:令和7年7月8日

## 中央公民館

第1回 令和7年11月25日(火)

第2回 令和7年12月 2日(火)

申込締め切り:令和7年11月11日

## 西公民館

第1回 令和8年 3月10日(火)

第2回 令和8年 3月17日(火)

申込締め切り:令和8年2月24日

2回とも受講された方には  
修了証をお渡しします!

◇注意事項◇

- ・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。
- ・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。
- ・把握した個人情報、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。

電子申請



右記2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>

電話申込 0797-77-9103

(平日9時～17時30分)

FAX申込 0797-77-2085

右のFAX送信票に必要事項を  
ご記入の上、FAXしてください。

## 第1回 医療制度・運動編

①後期高齢者医療制度について

宝塚市医療助成課 職員

75歳以上の方が対象の後期高齢者医療制度  
について、市職員が解説します。



②フレイルについて(講話・体験)

兵庫医科大学 永井 宏達 教授

要介護の予備軍と言われる「フレイル」  
について、理学療法士が体験を交えて解説します。

③宝塚いきいき百歳体操 宝塚市高齢福祉課 職員

各地域の皆さんが運営している「いきいき百歳体操」  
について、市職員が体験を交えてご紹介します。



効果的な  
スクワット  
を实践

皆さんの決意  
フレイル予防の木を完成!

## 第2回 栄養・社会参加編

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。



どの組み合わせが  
がいいかな?  
グループワークで  
学びを深めます



②社会交流の場の紹介

社会福祉協議会宝塚ボランティアプラザ  
zukavo など

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	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	