

夏休みに!

おじいちゃん・おばあちゃん
大切な人へ



フレイル予防 カレンダーを 贈ろう キャンペーン

応募期間 R7.7.1~R7.8.22



あなた特製の世界に一つだけの
カレンダーで大切な人との絆を深めよう

フレイルとは、健康と要介護の間の状態のこと。大切な方の健康を願って世界に一つだけのフレイル予防カレンダーをプレゼントしてみませんか？作成したカレンダーの写真を送ってくれた方には、抽選でご希望の宝塚市ゆかりの商品をプレゼント！

商品の詳細は二次元コードへ

対象

市内在住・在勤・在学の方
年齢問わず
参加可能！
友達同士で贈りあおう

この欄にメッセージやイラスト、
写真など自由に飾って世界に一つ
だけのカレンダーを作ろう！好き
なキャラクターや推しの写真を貼
るのもおすすめ☆

フレイル予防カレンダー

フレイル予防

10の食品

ラジオ体操と筋トレ

歯磨きとお口の体操

外出&人との交流

地震時の行動

30分に1回は立ち上がりましょう

119番通報メモ

2025 フレイル予防をチェック!

| 7月 | | | | | | | 8月 | | | | | | | 9月 | | | | | | | 10月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | | | | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | | | | |

① 暑中注意! ② 室内環境を整える ③ 熱中症に負けない身体



←応募方法・武知さん
PR動画はこちらから

宝塚市医療助成課



宝塚市大使
武知海青さんも応援!