

体 験 講 座

歩こう！食べよう！

フレイル 予防

ランチサロン

定員：先着30名 参加費用：1000円（昼食代）

2025.5.24（土）10:30-13:30

@ 中央公民館

申込方法は
裏面に記載

“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。
フレイル予防を楽しくおいしく学びませんか？

武庫川女子大学による ウォーキング講座

正しい歩き方を
学ぼう！



河川敷※で
ウォーキングを
楽しもう♪

 武庫川女子大学
Mukogawa Women's University

※天候などの状況により
場所を変更します

管理栄養士による栄養講話 食事でフレイル予防

講師：兵庫県栄養士会 河内清美さん

このイベントのための
特製弁当です！

宝塚料理店
RESTAURANT TAKARAZUKA

兵庫県栄養士会監修

フレイル予防

にぎやか御膳

Premium



食後のコーヒー・焼き菓子あり
（飲み物はコーヒー・紅茶・オレンジジュース
からいずれか1つご選択ください）

※食材の入荷状況により写真と一部異なる場合があります。

宝塚市医療助成課

歩こう！食べよう！ フレイル予防ランチサロン

日 時： 5月24日（土）10時30分～13時30分（雨天決行）
会 場： 中央公民館（ウォーキングは武庫川河川敷）
参加費： 1,000円（弁当、コーヒー等※、焼き菓子の代金）
定 員： 先着30名
対 象： おおむね65歳以上の市民
内 容： ①武庫川女子大学によるウォーキング講座
②管理栄養士の河内清美さんによる栄養講話
③宝塚料理店提供フレイル予防弁当（管理栄養士監修）の
会食、食後のコーヒー等の飲み物、お菓子あり

申込期間：4月1日（火）～5月8日（木）

申込方法：以下のいずれかの方法でお申し込みください。

※お申し込み時に、食後の飲み物（コーヒー・紅茶・オレンジジュースの
いずれか1つ）をご選択ください。

①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.e-hyogo.elg-front.jp/hyogo/uketsuke/form.do?id=1741755216225>

②電話申込

0797-77-9103

（平日9時～17時30分）

③FAX申込

0797-77-2085

以下のFAX送信票に必要事項をご記入の上、FAXしてください。

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		年 月 日	
住所	〒 宝塚市		
飲み物 (1つだけ ✓を記載)	☐ コーヒー ☐ 紅茶 ☐ オレンジジュース		



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

