

2025.5

シニア
健活

宝塚市

フレイル予防が健活だより



健活だよりはじめました！



宝塚市では住み慣れた地域でいつまでも健康に暮らすために「シニアの健活プロジェクト@TAKARAZUKA」を実施しています。このおたよりでは、健活プロジェクトの活動報告や「フレイル」についての情報発信などを掲載していきます。季節ごとの健康情報なども盛り込んでいく予定です。次号からも楽しみに！

フレイルってなに??



「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。

市ホームページではフレイルや予防対策について動画などで解説しています。ぜひアクセスしてみてください。



宝塚シニア健活



宝塚市のフレイル予防みーつけた



宝塚市役所1階広場前でフレイル予防の展示をしています！

フレイル予防リーフレットを後期高齢者健診受診券と一緒に送りしています



4月のフォト



4月は市内4か所のふれあいいきいきサロンで栄養士、歯科衛生士、保健師がフレイル予防講座を開催しました。西谷のサロンは縁側から桜吹雪が舞い散る様子が見える、季節を感じられる会場でした。