



武庫川女子大学
Mukogawa Women's University

武庫川女子大学栄養科学部学生と 買い物DEフレイル予防！

学生がコープ食品売り場でお買い物のお手伝い♪
フレイル予防に効果的な食品をご提案します



COOP コープこうべ

予約制 宝塚市役所医療助成課（下部参照）へお電話にて
お申しください。予約状況により当日参加も可能です。

※ 当日はまずピピアめふ2階の会場にお越しください。

※ 購入費用は自己負担です。学生の提案を参考に、必ずご自身の
判断で購入内容を決定してください。

2月はフレイル予防月間

フレイル 予防フェス



食育SATシステム
体験会

自分が選んだ食品の
栄養価がすぐわかる！
献立を考えてみよう♪

骨密度・体組成
・握力測定会



測定で
自分の身体を知ろう！

骨密度・体組成は
素足で測定します。
着脱しやすい靴下・
靴でご来場ください。

参加無料 @ピピアめふ

フレイルとは健康と要介護のあいだの状態
のこと。買い物のついでにフレイル予防を
楽しく学びませんか？

令和8年2月20日(金)

午前の部：10:30～12:00

午後の部：13:00～15:00

午前の部・午後の部ともに内容は同じです

会場：ピピアめふ2階

☆お土産プレゼント☆

午前の部・午後の部ともに先着70名
(合計140名)にコープこうべ提供の
お土産をプレゼント！

※ イベントのいずれかにご参加いただき
アンケートをご提出いただいた方が対象

たんぱく質DE
フレイル予防☆



どちらかひとつ
お選びください

運動DE
フレイル予防

ゴールドジムの
トレーナーによる
運動講座



誰でもできる
かんたんな
運動をご紹介します！



フレイル
相談会

保健師が個別健康
相談を行います。
フレイルチェック、
してみませんか？

パネル展示・
動画放送など

主催：宝塚市



お問合せ・お申込先

☎0797-77-9103

(医療助成課)

