



宝塚市



2月号

フレイル予防が健活だより

2026.2
シニア
健活

2月はフレイル予防月間です！

2月1日を「201」として「フ(2)レ(0)イ(1)ル」と読む語呂合わせから、2月1日は「フレイルの日」と制定されています。宝塚市は2月をフレイル予防の普及啓発月間として様々な取り組みを行います。2月のこの機会にフレイル予防をはじめてみませんか？



図書館DE フレイル予防

@宝塚市立図書館（中央・西）

フレイル予防の特設コーナーを設置します。フレイル予防に効果的な図書をセレクション。読書でフレイル予防をご体験ください。



2月20日 フレイル 予防フェス

詳細は
裏面へ！

@ピピアめふ 2F

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

参加
無料

各ブース出入り自由ですので、
買い物のついでにお気軽
にお立ち寄りください！

みんなで
フレイルを予防
スルンジャー！！



市役所DE フレイル予防

@宝塚市役所

市役所 1F 駐車場前の展示スペース
や 2F 医療助成課周辺でフレイル予
防啓発の展示を行います。ご希望
の方に、医療助成課の保健師が個
別フレイル相談を実施します。

※フレイル相談は
担当者在席時のみ。
不在の際は後から
お電話します。

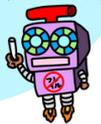


薬局DE フレイル予防

@市内の薬局

宝塚市薬剤師会の協力のもと
宝塚市内薬局でフレイル予防
リーフレットを配布します。

※すべての薬局
ではありません



コープDE フレイル予防

@宝塚市内のコープこうべ
8 店舗の食料品売場

武庫川女子大学栄養科学部学生が作成した
フレイル予防啓発POPを設置します。
フレイル予防に効果的なたんぱく質が
豊富な食品をPR！ぜひ献立の参考に
してください。

COOP コープこうべ



宝塚料理店DE フレイル予防

@宝塚市役所 1F 店舗

入口周辺や店内にフレイル予防に
関する掲示や特設コーナーを設置
します。食事の待合時間や食後に
フレイルに関するリーフレットや
図書をご覧ください。

