

2026.5
シニア
健活

宝塚市

フレイル予防健活だより

フレイル&認知症予防へ
～ 新プロジェクト始動! ～ロゴマーク完成! 私たちの合言葉
『ある・たべ・しゃべろう 宝塚』

新ロゴマークには、「歩いて、食べて、おしゃべりする」という、フレイルと認知症予防に欠かせない3つのエッセンスが凝縮されています。街中でこのロゴを見かけたら、それは「健康への投資」のサイン! このキャッチフレーズを合言葉に、宝塚をもっと元気に、もっと笑顔があふれる街にしていきたいと思います。

ある・たべ
しゃべろう
Takarazuka

フレイル&認知症予防

宝塚市

新ロゴマーク

宝塚がもっと元気に!
新プロジェクト始動

NEWS

市長が語る「宝塚流・人生100年時代の投資術」



YouTube

市長自らがフレイル予防の重要性を熱く語るスペシャル動画が完成しました!

「健康への投資」という、私たちが元気に生きていくために最も切実なテーマを入りに、どうすればいつまでも自分らしく輝けるのか? そのヒントがこの動画に詰まっています。

市長メッセージのあとは、兵庫医科大学永井教授による「スクワット入門編」動画もあります。ぜひご覧ください!

新プロジェクト Newlineup

6月9・16日 75歳健康づくりスタートアップ講座 @東公民館

7月2日～4日 まち健×フレイル&認知症予防イベント@宝塚阪急*

7月9日 ディスコDEフレイル&認知症予防 @中央公民館*

7月1日～8月31日 フレイル予防カレンダーを贈ろうキャンペーン

6～8月開催イベントの一部です *広報たからづか6月号または市ホームページ(右の2次元コード)をご覧ください

動画はこちら!

