

市制70周年記念事業

第16回

介護を考える 市民フォーラム in 宝塚



宝塚市高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業合同開催

日時

令和6年12月14日 土

参加無料

詳細はこちら



13:30 - 16:00 (12:30開場)

会場

ソリオホール

定員

事前申込制先着 250名

募期間

令和6年11月1日(金)～11月20日(水) 必着

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。申し込み方法は裏面をご確認ください。

EVENT 1

作品展『わが街宝塚ー70年の想いを込めてー』

市内福祉施設利用者さんやご家族の作品を展示、表彰します。

作品展表彰式 宝塚市長 山崎 晴恵

EVENT 2

『今日からできるフレイル予防』

兵庫医科大学リハビリテーション学部 永井 宏達 准教授

『フレイル予防動画のお披露目&アトラクション』

武庫川女子大学 ダンス部 (監修:健康・スポーツ科学部 村越直子教授 豊永洵子講師)

EVENT 3

スペシャルレクチャー



＼みんなでフレイル予防／

ダレデモDANCE

ダンスクリエイター

SAMさんが登場！

『SAMさんとダレデモダンスやってみよう!』

ダレデモダンスとは、身体に負担をかけない程度の有酸素運動で、子どもや高齢者の方でも、リズムに合わせて身体を動かす楽しさに出会えるダンスです。

主催：宝塚市・宝塚市介護保険事業者協会

後援：宝塚市医師会・宝塚市歯科医師会・宝塚市薬剤師会

いきいきさん

はつらつくん



介護を考える市民フォーラムお申し込み方法

メール、ハガキ、窓口いずれかの方法で、①～⑥を記載のうえお申し込みください。

- ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④同伴者のお名前(1名のみ)
⑤座ったままのダンス席を希望しますか→「はい」または「いいえ」を記載ください。
⑥この1年に転んだことがありますか→「はい」または「いいえ」を記載ください。

※1件の応募で2名まで応募できます。(先着250名)

募集期間：令和6年11月1日（金）～11月20日（水）必着

1 メールでの申込方法

【メールフォーム】

件名を「市民フォーラム参加申し込み」としていただき、下記アドレスに必要事項①～⑥をご記入のうえ送信してください。

※12月6日(金)までに返信いたしますので、以下のアドレスからの受信が出来るように設定してください。

入場時にスマートフォン等の画面で返信メールをお見せください。

oubo1214@takarazuka-kaigo.net



2 ハガキでの申込方法

官製ハガキに必要事項①～⑥をご記入のうえ、投函してください。

宛先：〒665-8665

宝塚市東洋町1-1

介護保険課 市民フォーラム係

※12月6日(金)までに入場券を郵送いたします。

当日ご持参ください。

定員×切後の「落選」のご連絡はいたしません。

悪しからずご了承ください。

郵便はがき

6 6 5 8 6 6 5

宝塚市介護保険課
市民フォーラム係

宝塚市東洋町1の1

(表)

介護を考える市民フォーラム

① 氏名
② 住所
③ 電話番号
④ 同伴者のお名前(1名のみ)
⑤ 座ったままのダンス席を希望しますか
→「はい」または「いいえ」をご記載ください。
⑥ この1年に転んだことがありますか
→「はい」または「いいえ」をご記載ください。

(裏)

3 窓口での申込方法

この用紙の以下の欄をご記入いただき、宝塚市介護保険課にお申し込みください。

※介護保険課でコピーを取り、受付印を押印した用紙原本をお返しします。当日ご持参ください。

ご利用の介護保険事業者による代理申し込みでの受付も可能です。

氏 名		この1年に転んだ ことがありますか	はい・いいえ (○をつけてください)	座ったままの ダンス席を 希望しますか
住 所	〒	TEL: ()		
同伴者氏名 (1名のみ)		この1年に転んだ ことがありますか	はい・いいえ (○をつけてください)	はい・いいえ (○をつけてください)

お問
合せ

宝塚市介護保険課

TEL 0797-77-2069

宝塚市介護保険事業者協会事務局(宝塚市社会福祉協議会内)

TEL 0797-86-5000

【個人情報の取扱いについて】

当協会では、この度の「介護を考える市民フォーラム」で知り得た個人情報は、法令を順守し適正に活用すると共に第三者に漏らしません。

【一時保育について】

ご希望の方は、11月20日(水)までに介護保険課までご連絡ください。

会場では手話通訳・要約筆記があります。