

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

13:30 - 16:00 (12:30開場)

参加無料

会場

ソリオホール

詳細はこちら



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－70年の想いを込めて－』

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

