



宝塚市

6月号

2025.6

シニア
健活

フレイル予防が健活だより



5/24『歩こう！食べよう！フレイル予防ランチサロン』を開催しました！

申込日に定員いっぱいになった大人気サロン。当日は森市長からのフレイル予防の解説や第1部武庫川女子大学によるラジオ体操&ウォーキングを实践。あいにくの雨でしたが、市役所周辺を学生さんとともにおしゃべりをしながら歩きました。第2部はフレイル予防に効果的なお弁当を会食し、県栄養士会管理栄養士さんから食事のコツを学びました。コーヒータイムを満喫し、最後はフレイル予防への決意表明を『フレイル予防の木』で共有しました。からだも心も元気になったサロンでした。

ランチサロンに参加して

宝塚市長 森 臨太郎

フレイル予防には食事と運動はもちろん大切ですが、今回のランチサロンのようなイベントに参加して、おしゃべりをしたり笑ったりすることがとても大切です。宝塚市にはイベントや地域の通いの場もたくさんありますので、ぜひ参加して友達を作ってもらいたいと思います。

ラジオ体操 & ストレッチ

県栄養士会×宝塚
料理店が開発!!市と包括連携協定を締
結している武庫川女子
大学の皆さんと市長今日からできる
フレイル予防たんぱく質を
食べましょう

ウォーキング@市役所

フレイル予防
の木が完成!!

宝塚市医療助成課

宝塚フレイル予防

