＼知って　食べて　フレイル予防を体験しよう／

伊丹市立保健センター内をめぐる

フレイル予防ミステリーツアーのご案内

「フレイルって、よく聞くけど何だろう？」
「フレイル予防には何をしたらいいの？」と疑問に感じることはありませんか？
フレイル予防の4本柱である食事・口腔・運動・社会参加について、
伊丹市立保健センター内をミステリーツアー形式で回りながら、
専門の講師が楽しく分かりやすくガイドします！（施設の外での活動はありません。）
簡単な調理実習と試食も予定しています♪


いたみ総合保健センター

開催日時（令和9年）

1/20（水）　1/25（月）

2/1（月）　2/8（月）　2/17（水）　2/19（金）

時間　午前9:15～12:00

場所　伊丹市立保健センター
（いたみ総合保健センター 1F）

対象　65歳以上の伊丹市民（参加は1人1回まで、初参加の方優先）



定員　各日12名 先着順（4人1組のグループ分けあり）



申し込み方法　お電話にて下記へお申し込みください。

令和8年12月1日（火）9時から受付開始

※申込時には希望日・申込者全員の氏名・住所・電話番号・生年月日が必要です



伊丹市マスコット
たみまる

要予約

【お申込み・お問い合わせ先】
伊丹市立保健センター　健診・健康づくり担当
◆電話：072-784-8080
◆受付時間：平日9時～17時