

知って 食べて

フレイル予防を体験しよう

いたみ総合保健センター内
をめぐる

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、**いたみ総合保健センター内**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！

簡単な調理実習と試食も予定しています♪



開催日時
(令和8年)



伊丹市マスコット
たみまる

1/23 (金) • 1/26 (月) • 1/29 (木) • 2/3 (火) • 2/6 (金) • 2/9 (月)

当日参加するまでの
お楽しみ！



↑会場はコチラです

時間 午前9:30～12:00 (9:15集合)

場所 いたみ総合保健センター

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7年12月15日 (月) 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



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時半