

2月1日は
フレイルの日

フレイル予防に取り組もう

フレイルってなに？

年を重ね、こころやからだ、社会的な機能が低下した、健康な状態と要介護状態の間のことです。早期に気づき対処することで、健康な状態に戻すことができます。

介護が必要になる原因の第1位



転倒・骨折や筋力低下など身体的なフレイルを予防しましょう。座りっぱなしや、じっとしている時間を減らし、こまめに身体を動かしましょう。

個別相談を受け付けています

あなたに合わせたフレイル予防の方法(運動・お口・栄養)について相談してみませんか。詳しくはお問い合わせを。
お問い合わせ／電話またはファクシミリで健康推進課
(TEL 918-5657 FAX 918-5440)へ



詳しくは
こちらから

体を動かして フレイル予防をしてみませんか

ご自宅で

自分のペースで 体操しよう



動画は
こちらから

いろいろな種類の
体操動画を
紹介しています。



ご自宅で

オンライン版

元気アップ体操教室に参加しよう

日時／毎月第2・4木曜日

午後1時30分～2時30分

申し込み／電話またはファクシミリ、メール
(氏名・住所・年齢・電話番号・メールアドレス
を記入)で地域総合支援担当へ



詳しくは
こちらから

ご近所で

みんなで一緒に 体操をしよう



130以上のグループがコミセンや
公民館などで、活動しています。

対象／おおむね65歳以上の市民

費用／無料

(一部参加費が必要な場合あり)

お問い合わせ／地域総合支援担当 (TEL 918-5289 FAX 918-5049 kaigoyobou@city.akashi.lg.jp)

フレイル予防講演会「健康寿命のカギは“口”にあり！」

元気なうちから始めるフレイル予防のポイントを、
劇や体操、歌を交えて分かりやすくお伝えします。

日時 3月8日(土) 午後2時～4時
(午後1時15分～受け付け)

場所 子午線ホール(アスパia明石北館9階)

定員／250人 費用／無料

申し込み／2月17日(必着)までに、市ホームページの専用
フォームまたは、はがき、ファクシミリ(氏名・郵便番号・住
所・電話番号・参加人数(5人まで)・要約筆記や手話通訳の
有無を記入)で高齢者総合支援室いきいき係
(〒673-8686 市役所内 TEL 918-5166
FAX 918-5133)へ。応募多数時抽選

※当選者のみ2月下旬ごろに入場券を送付



申し込みは
こちらから

17号池魚住みんな公園 ふれあい野球教室

元阪神OB 桑原謙太郎さん・江越大賀さんと、阪神タイガース
アカデミーコーチの大迫玲奈さん・角菜帆さんに、身体の使い方
や心構えなどを教わりながら、一緒に野球を楽しみませんか。

日時 3月15日(土) ※雨天中止

午前10時～正午(午前9時30分～受け付け)

場所 17号池魚住みんな公園 緑のグラウンド

対象 市内在学の小学4～6年生で
野球経験者(チームに所属しているなど)

定員 50人 費用 無料 持ち物 バット、グローブ

申し込み 2月20日(必着)までに右記の専用フォーム、
または同公園(TEL・FAX 939-6077)管理棟窓口で申し
込み。応募多数時抽選 ※結果は3月5日までに郵送予
定。1応募につき2人まで(同じ氏名で複数応募不可)



申し込みは
こちらから

2/11(火・祝) まるごと障害福祉フェア

日時／2月11日(火・祝)

午前10時30分～午後3時30分

場所／あかし市民広場

内容／障害者への障害福祉サービスと事業所紹介、
福祉に関わる就職案内、事業所の自主生産品販売

申し込み／不要、直接会場へ

主催・お問い合わせ／明石障がい者地域生活ケアネットワーク
(TEL・FAX 918-8500)



SNSやっています！

X(旧ツイッター)では市の最新情報や
さまざまなお知らせを、インスタグラ
ムでは明石のイベントや、季節の写真
を投稿しています。ぜひフォローして
ご覧ください。

AKASHI CITY SNS

X(旧ツイッター)



Instagram

わが家の アイドル

元気いっぱい蒼
葉ちゃん。お姉
ちゃんと仲良く、
すくすく育っ
てね！



二見町西二見
さの あおば
佐野 蒼葉ちゃん(1歳6か月)

いつもご機嫌の
たくちゃん☆これ
からお兄ちゃん
と仲良くスクス
ク育ってね



中崎
あべ たくみ
阿部 匠海ちゃん(1歳6か月)

我が家の宝物♡
想くん。想くんの
笑顔が大好き。
生まれてきてくれ
てありがとう♡



大久保町西島
かじ そう
梶 想ちゃん(1歳5か月)

生まれてきてく
れてありがとう。
みんな毎日、幸せ
だよ。



大久保町森田
てらさわ れい
寺沢 怜ちゃん(1歳5か月)