

ウォーキングでフレイル予防

※フレイルとは、高齢者が心身の活力（筋力や認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態



65歳以上の方
登録無料

100万歩運動事業 参加者募集!!

**スタート
登録**

登録するとウォーキングの歩数を記録する「貯筋通帳」を受け取りスタート

**1,000万歩・
5,000万歩
市長から祝福**

1,000万歩・
5,000万歩を達成すると
市長から
祝福状授与されます

100万歩

まず、100万歩達成で
記念品がもらえます

目標達成歩数ごとに
以下のような記念品や
ポイントがもらえます



健康

健康寿命 **UP**

体力測定

自身の測定結果を受け、
改善のための目標を
見つけます

講習会の参加

シニア・ウォーキング
講習など
専門家による講習会へ
参加できます

目標達成歩数	記念品
100万歩	ロゴ付きキャップ(帽子)
200万歩	グランドコート
500万歩	ウエストポーチ
1,000万歩	尼崎市長からの祝福状 リュックサック
1,500万歩以降 (500万歩ごとに)	マフラータオル

さらに!! 100万歩 達成ごとに

あま咲きコイン (SDGs ポイント)
10ポイントをプレゼント!!



お申し込み (介護保険被保険者証をご持参ください)

- 尼崎市包括支援担当 TEL 6489-6356 FAX 6489-6528
〒660-8501 尼崎市東七松町1-23-1 本庁北館 3階
月～金 午前9時から午後5時30分まで 但し、祝日・年末年始は除く
- 尼崎市立総合老人福祉センターほか 3カ所の老人福祉センター

詳しい場所、受付時間の詳細は裏面をご覧ください

詳しくはこちら



各老人福祉センター案内

- 開館時間/午前9時～午後5時30分
- 各施設には、スロープ・自動ドア・トイレ・点字案内板等の身障者設備が完備されています。

健康への第一歩！登録からはじめてみませんか

よく歩く人は、健康寿命が延び、生活習慣病が予防できると言われています。
まずその一歩として、登録からはじめてみましょう。
お申し込みは、各老人福祉センター(4カ所)、尼崎市包括支援担当で受け付けています。
お近くの施設で登録後「貯筋通帳」を受け取り、スタートしましょう！



場所等の変更の可能性がありますので、詳細はこちらでご確認下さい。

尼崎市立総合老人福祉センター

(案内イラスト)

所在地 ● ☎660-0892
尼崎市東難波町4丁目9番25号
連絡先 ● Tel 6489-1112
Fax 6489-1135
休館日 ● 日曜日・祝日・年末年始
交通アクセス ● 阪神バス「東難波町4丁目」下車
南西へ徒歩3分



尼崎市立老人福祉センター

鶴の巣園

所在地 ● ☎661-0953
尼崎市東園田町6丁目91番地の2
連絡先 ● Tel/Fax 6491-1085
休 日 ● 水曜日・祝日・年末年始
交通アクセス ● 阪神バス「阪急園田」下車
北東へ徒歩6分
園田東中学校東側

(案内イラスト)



尼崎市立老人福祉センター

千代木園

所在地 ● ☎660-0064
尼崎市稲葉荘2丁目24番5号
連絡先 ● Tel/Fax 6417-9162
休 日 ● 月曜日・祝日・年末年始
交通アクセス ● 阪神バス「稲葉荘2丁目」下車
南西へ徒歩5分
阪神バス「武庫大橋」下車
北へ徒歩5分

(案内イラスト)



尼崎市立老人福祉センター

ワークセンター

和楽園

所在地 ● ☎660-0828
尼崎市東大物町1丁目1番3号
連絡先 ● Tel/Fax 6488-2485
休 日 ● 木曜日・祝日・年末年始
交通アクセス ● 阪神バス「社協会館」下車
阪神バス「稲川橋」下車
西へ徒歩3分

(案内イラスト)

