

# ひょうご フレイル 予防 かるた

毎日の暮らしにすぐに役立つ  
フレイル予防のポイントが  
かるたで楽しく覚えられます！

年のせい、とあきらめていた身体中心の衰えは  
予防できます。  
やりたいこと、好きなことを続けていくために、  
今できることから始めましょう。

<p><b>あ</b> あていあわせ あていあわせ あていあわせ</p>	<p><b>い</b> いづまでも くちがらたへる たのしみま</p>	<p><b>う</b> まくなじみ えいようまんてん はじきんかーひす</p>	<p><b>あ</b> あていあわせ あていあわせ あていあわせ</p>	<p><b>い</b> いづまでも くちがらたへる たのしみま</p>	<p><b>う</b> まくなじみ えいようまんてん はじきんかーひす</p>
<p><b>え</b> えがおで いじいじ いじいじいじいじ</p>	<p><b>お</b> おへんどう へんどうへんどう えいようまん</p>	<p><b>か</b> かじりけ まいごあんしん からたさほーと</p>	<p><b>え</b> えがおで いじいじ いじいじいじいじ</p>	<p><b>い</b> いづまでも くちがらたへる たのしみま</p>	<p><b>う</b> まくなじみ えいようまんてん はじきんかーひす</p>
<p><b>き</b> きんぎょまた げんきにおつかげ たのしいな</p>	<p><b>こ</b> こまじら そなたでできる おとなりさん</p>	<p><b>さ</b> あにきやた いたたくて ふれいようほう</p>	<p><b>き</b> きんぎょまた げんきにおつかげ たのしいな</p>	<p><b>こ</b> こまじら そなたでできる おとなりさん</p>	<p><b>さ</b> あにきやた いたたくて ふれいようほう</p>
<p><b>し</b> しんがら めいめい ふれいようほう</p>	<p><b>そ</b> そしんぼ ろっかき はやめるみ</p>	<p><b>た</b> たじいじい きんぎょまんた あがしんどう</p>	<p><b>し</b> しんがら めいめい ふれいようほう</p>	<p><b>そ</b> そしんぼ ろっかき はやめるみ</p>	<p><b>た</b> たじいじい きんぎょまんた あがしんどう</p>
<p><b>ち</b> ちんごう あまのこ あまのこ</p>	<p><b>と</b> とまきき ふせんきんじ きたんきんじ</p>	<p><b>な</b> なごき きんぎょまんた すいじいじ</p>	<p><b>ち</b> ちんごう あまのこ あまのこ</p>	<p><b>と</b> とまきき ふせんきんじ きたんきんじ</p>	<p><b>な</b> なごき きんぎょまんた すいじいじ</p>
<p><b>に</b> にんごう あまのこ あまのこ</p>	<p><b>ぬ</b> ぬおちば なんていわまん ひじいじ</p>	<p><b>は</b> はなごき きんぎょまんた こまじら</p>	<p><b>に</b> にんごう あまのこ あまのこ</p>	<p><b>ぬ</b> ぬおちば なんていわまん ひじいじ</p>	<p><b>は</b> はなごき きんぎょまんた こまじら</p>
<p><b>ひ</b> ひんごう あまのこ あまのこ</p>	<p><b>ふ</b> ふれいば しらなごう あまのこ</p>	<p><b>ま</b> まごき きんぎょまんた てんごうほう</p>	<p><b>ひ</b> ひんごう あまのこ あまのこ</p>	<p><b>ふ</b> ふれいば しらなごう あまのこ</p>	<p><b>ま</b> まごき きんぎょまんた てんごうほう</p>
<p><b>み</b> みした あまのこ あまのこ</p>	<p><b>む</b> むせやう それはきんじ ていかなき</p>	<p><b>や</b> やせなご ほじまじい まごき</p>	<p><b>み</b> みした あまのこ あまのこ</p>	<p><b>む</b> むせやう それはきんじ ていかなき</p>	<p><b>や</b> やせなご ほじまじい まごき</p>
<p><b>ゆ</b> ゆわき あまのこ あまのこ</p>	<p><b>よ</b> よかんて おいしくあじわ しんごう</p>	<p><b>る</b> るんて たのしくあじ ひきあじ</p>	<p><b>ゆ</b> ゆわき あまのこ あまのこ</p>	<p><b>よ</b> よかんて おいしくあじわ しんごう</p>	<p><b>る</b> るんて たのしくあじ ひきあじ</p>
<p><b>れ</b> れんご あまのこ あまのこ</p>	<p><b>ろ</b> ろかばい たへる まごき</p>	<p><b>ん</b> ん？なんで こんなご めがねあ</p>	<p><b>れ</b> れんご あまのこ あまのこ</p>	<p><b>ろ</b> ろかばい たへる まごき</p>	<p><b>ん</b> ん？なんで こんなご めがねあ</p>

## ひょうごフレイル予防かるた

●お問い合わせ  
公益社団法人 兵庫県栄誉士会  
兵庫県健康福祉部健康局健康増進課