

## 一生、自分らしく。

フレイル予防で健康に暮らす  
今からはじめる介護予防

### contents

02	フレイル予防で健康に暮らす	08	イベント
04	あしやエキラボ	10	くらし・市民のひろば
	JR 芦屋駅前公益施設市民検討会	14	こども・子育て
05	ピックアップニュース	15	生活・健康
06	あしやインフォメーション	16	イベントカレンダー