

クイズと川柳で
宮崎の味覚が当たる!

フレイル予防 川柳

大募集!!



《最優秀賞》

宮崎牛

(1万円相当)

牛肉のたんぱく質は
フレイル予防の強い味方!

《優秀賞》

季節のくだものセット

野菜や果物も、フレイル予防には
欠かせない栄養素がたっぷり!

《佳作》

季節のやさしいセット

※野菜・果物はみやざき中央農産物ファン拡大事業より提供!

みやざき中央農産物ファン拡大事業委員会とは…
JAみやざき宮崎中央地区管内にて生産される農産物のPR活動を
県内外で行っています!

みやざきのてげうま
農産物をお届け!



JAみやざき宮崎中央地区オ
ンラインショップ

令和7年7/1(火) ~9/30(火)

応募資格: 市内在住の方

応募方法: 専用応募フォームまたは応募用紙に記入の上、
持参または郵送で下記までお申し込みください。

〒880-0879

宮崎市宮崎駅東1丁目6-2 宮崎市保健所 地域保健課

保健・介護予防連携推進室

応募フォーム>>>



応募券を持参された方には、

オリジナルタオル
プレゼント!



詳細・クイズ

- 応募要綱:
- ・「フレイル予防」をテーマにした作品
 - ・一人2作品まで。未発表の作品に限ります
 - ・クロスワードパズルの解答を、川柳と併せてご応募ください
 - ・応募作品の著作権は宮崎市に帰属します

TEAM
フレイル
Miyazaki city

主催: 宮崎市 地域保健課 保健・介護予防連携推進室



※応募用紙に記入後、直接持参された方(先着 50 名様)に、オリジナル「ころばんぞう タオル」をプレゼントします！

氏 名	フリガナ -----	ペンネーム（任意）	年 齢	歳
住 所	□□□-□□□□ TEL :			
作品①				
作品②				

クロスワード

※○の中には、ひらがな1文字が入ります。
※クイズのヒントは、このチラシにいっぱい！⇒



「フレイル予防は、まず あ い う え から」

↓ タテのカギ

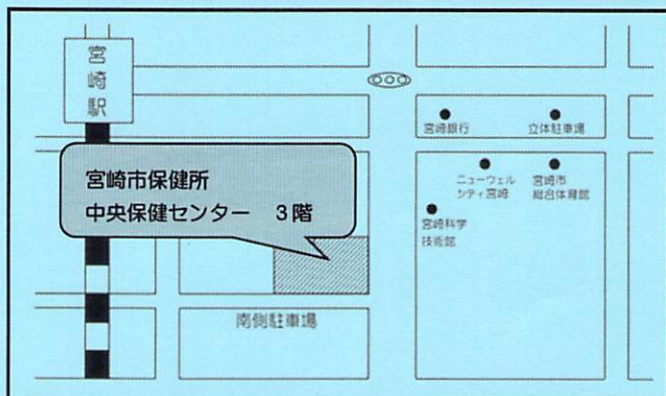
- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1 | しっかり噛んで、美味しく食べるためには○○○○ケアが大切です。 |
| 2 | ○○○○質は筋肉の材料になる大切な栄養素。肉や魚、卵や大豆に豊富です。 |
| 3 | ○○○○○が弾むと、心も晴れて脳も活性化！孤立を防ぐ一番の薬かも。 |

1 あ	2			3
① い		う	え	
				③
	②			

➡ ヨコのカギ

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ① | ○○○○不足は、体力が落ちる原因に。毎日少しずつでも体を動かそう！ |
| ② | 社会参加の目的。孤立を防ぎ、生きがいを生む、人との心の○○○○。 |
| ③ | つまづかないように、○○の家具の配置を工夫するのも、転倒予防のひとつ。 |

応募方法



応募フォームの場合

右の QR コードから、ご応募ください。



ご郵送の場合

〒880-0879

宮崎市宮崎駅東1丁目6-2 宮崎市保健所 地域保健課
保健・介護予防連携推進室 フレイル予防川柳係

直接ご持参の場合

場所：宮崎市保健所 3階 保健・介護予防連携推進室

★オレンジののぼり旗が目印です