



三郷市 Misato City

65歳以上の男性を対象に 「フレイル予防教室」を開催します。

三郷市では、令和元年度に誰でも手軽で簡単に作れるレシピを掲載した冊子、「簡単！高たんぱく質フレイルレシピ」(監修:女子栄養大学 府川則子准教授)を作成しました。

そのレシピ集を監修した府川准教授を講師に招き、フレイルチェック、講話及び調理実習を希望の郷交流センターで下記のとおり開催いたします。

参加者が自分自身の口腔機能・栄養状態・身体状態の現状を把握するとともに、自身の日頃の生活を見直すきっかけにさせていただくことを目的としています。この事業は、レシピ集が完成した令和元年度に実施後に新型コロナウイルス感染症の拡大によって事業を中止していましたが、約4年ぶりに再会いたします。今後は、高齢化が進む三郷市でもフレイル予防対策は課題となるため、高齢者関係部署とも連携し、さらなる事業の拡充が期待できます。



過去の事業の様子
記

【と き】令和5年9月7日(木)①午前9時30分～午後0時30分
②午後2時～5時

【ところ】希望の郷交流センター 調理室及び会議室

【対象者】市内在住の65歳以上のフレイルに該当するかた(特に独居男性)

【協力】三郷市食生活改善推進員協議会

【内容】フレイルチェック、講話及び調理指導

＜この情報提供に関するお問い合わせ＞

・三郷市 いきいき健康部 健康推進課 健診予防係(担当 城本)

Tel 048-930-7773

取材をご希望のかたは上記担当課までご連絡ください。