



三郷市 Misato City

## 65歳以上の男性を対象に 「フレイル予防教室」を開催しました

三郷市では、9月7日(木)、希望の郷交流センターにおいて、65歳以上の男性を対象とした「フレイル予防教室」を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」を監修していただいた女子栄養大学 <sup>ふかわのりこ</sup> 府川則子准教授を講師に招き、三郷市食生活改善推進員協議会の協力により開催しました。

当日は、午前・午後と行われ、計17名に参加していただきました。

参加者からは、「家でも作ってみようと思った」、「フレイルについて初めて知った」といった感想が聞かれました。

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、来年度以降もさらなる事業の拡充を見込んでいます。



講話の様子



料理教室の様子

記

### ○当日の概要

【日時】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

【場所】希望の郷交流センター 調理室及び会議室

【対象】市内在住の65歳以上男性

【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、フレイル予防の内容についての講話  
フレイル予防レシピの内容をふまえた調理指導

<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 Tel.048-930-7773