

市政記者各位

令和7年2月7日  
福岡市福祉局・保健医療局

## 初の取組み

# フレイル予防×「食」・「運動」イベントを開催します！

高齢者がフレイル(※)を予防し、いつまでも元気に楽しく毎日を過ごせるよう、フレイル予防の基本である「食」「運動」に関するイベントを次のとおり、開催いたします。

ぜひ当日の取材をお願いいたします。

(※)フレイルとは、加齢や病気によって、心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態のこと。

## 3/6(木) フレイル予防×「食」イベント

福祉局・保健医療局連携イベント

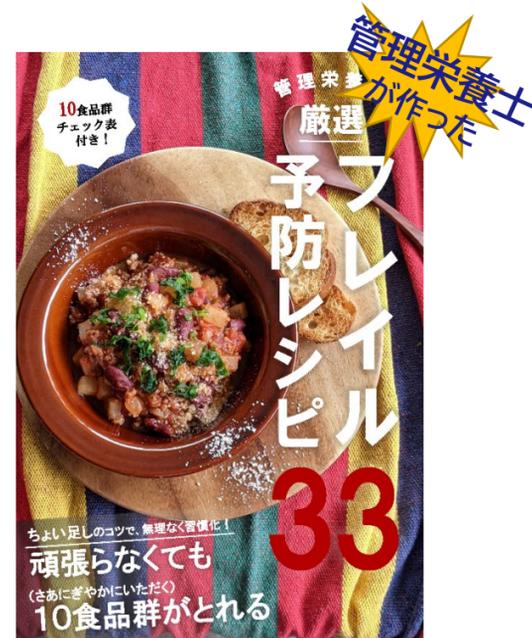
低栄養予防に重要な10食品群「さあにぎやかにいただく」について周知するとともにフレイル予防のヒントが詰まった「フレイル予防レシピ33」をプレゼント(1人1冊。数量限定)

また、景品が当たるガラポン抽選会も実施(要件あり)



フレイルを  
防ぐ合言葉

HPはコチラ



フレイル予防のヒントが詰まった  
レシピを作成しました!(33レシピあり)

## 3/7(金) フレイル予防×「運動」イベント

企業との連携イベント

スポーツクラブと連携して「握力チェック」や「立ち上がりテスト」などの体力チェックを行い、結果に基づき、お家でできるストレッチなどを紹介。体力チェックをされた方には、「いきいきシニアのための簡単運動メニューブック」をプレゼント

[日時]令和7年3月7日(金)午前10時～午後2時

[場所]ランチ博多 パピヨンガーデン1階北棟付近  
(博多区千代1丁目)

HPはコチラ



●本イベントは、株式会社カーブスジャパン、株式会社ルネサンス、明治安田生命保険相互会社(※)の3社にご協力いただき、実施するものです。

(※)明治安田生命保険相互会社と福岡市において、令和7年1月28日付けで締結した「地域活性化に関する連携協定」に基づき、脳年齢チェックや野菜摂取量チェックの測定会も実施

<フレイル予防×「食」・「運動」イベントに関する事>

福祉局生活福祉部地域包括ケア推進課

担当:立石 TEL:092-711-4314(内線2016)

<フレイル予防レシピに関する事>

保健医療局健康医療部地域保健課

担当:藤井 TEL:092-711-4309(内線2054)