

宝塚市 フレイル予防が建話だより

2026.3
シニア
健活

フレイル予防フェスを開催しました！

2月20日にフレイル予防フェス@ピピアめふを開催いたしました。たくさんの方にご来場いただき、大好評で終わることができました！



ゴールドジムさんが宝塚市のために作成してくれたフレイル予防エクササイズ動画を実践！

運動DEフレイル予防

フレイル予防献立を学生さんと一緒に考えました

2月20日武庫川女子大学、コープこうべ、ゴールドジムご協力のもと、フレイル予防フェスを開催できました
皆さんありがとうございました！

武庫川女子大学
Mukogawa Women's University

2月フレイル予防月間中、市内コープこうべ8店舗においてのぼりや啓発POPを掲示いただいています

CO-OP コープこうべ

買い物DEフレイル予防

当日はフレイル予防に効果的なツナや豆のパウチをプレゼント！

地下1階食料品売場では県栄養士会栄養士さんによる食事相談を開催！

コープDEフレイル予防

「普段計測することがなかなかない項目について知ることができた」「学生さんがしっかり教えてくれてよかった」「ジムトレーナーさんの説明がよくわかりました」というご感想をいただきました。コープこうべ提供のお土産には「こんなに色々してもらって、さらにお土産までもらっているの？」と恐縮される方も。みなさまご来場ありがとうございました！

レシピ紹介 ~ツナ缶とトマトの洋風おじや~

フレイルを予防する「食事」はこちら



お好みで野菜やきのこ、豆など加えて◎

【材料】

ごはん200g
水200ml (お好みで加減してください)
トマト中1個 (約150g)
ツナ缶小1缶 (70g油漬×水煮缶どちらでも)
粉末コーンポタージュスープの素 2袋
粉チーズ大さじ1
乾燥パセリ適量

【作り方】

- 1 トマトを1センチメートル角に切る。
- 2 鍋にごはん、水、トマト、ツナ缶を汁ごと入れ火にかける。
- 3 沸騰したら、弱火にしてかき混ぜる。(1~2分)
- 4 コーンポタージュ粉末を加えてよく混ぜてから火を消す。
- 5 器に盛り、粉チーズと乾燥パセリをかける。