

## 1 公募団体によるフレイル予防ブース

### 【基本情報】

#### (1) 実施日時

令和5年9月23日(土) 午前10時から午後4時まで(予定)

#### (2) 実施場所

武蔵野市民文化会館1階 展示室  
(武蔵野市中町3-9-11)

#### (3) 使用面積

約30から40㎡(1団体につき)

※展示室全体は310㎡

※可動展示パネルで展示室を2分割し、  
地域団体の発表・展示会等も実施予定

#### (4) 参加予定人数

未定

※令和5年5月1日時点では、事前申込み制  
ではなく、自由来館制を予定している。

#### (4) ブースの管理運営の実施主体

応募事業者。

※市は、誘導等の運営を一部支援する。

#### (5) 募集枠

最大2団体(予定)



武蔵野市民文化会館展示室の様子

### 【募集背景】

- ・市では、これまでフレイル予防(運動・栄養・社会参加)に関する事業を実施してきたが、高齢者が楽しんで参加できる、事業(メニュー)の拡がり・多様性という観点から、民間企業等の公募に至った。
- ・SDGsの達成及びCSRの推進など、公共的な目標を掲げ、事業を実施している民間企業や地域団体等がある。
- ・民間企業や地域団体等は独自の事業領域やノウハウがあり、高齢者に対して多様な事業(メニュー)を提供していくため、連携する必要がある。

### 【募集内容】

民間企業等の特色を活かしたフレイル予防の体験ブースを設け、その管理運営を行う。

### 【事業イメージ】

ボッチャ体験会、デジタル体力測定会等

### 【参考】

令和4年度例 健康測定器を用いた健康チェック  
(右の写真は、令和4年度の健康チェックの様子)



## 2 栄養講座（介護予防と保健事業の一体化事業）

### 【基本情報】

(1) 実施日時

令和5年9月23日（土）午前10時から午後4時まで（予定）

(2) 実施場所

武蔵野市民文化会館1階 練習室

（武蔵野市中町3-9-11）

または

武蔵野市立保健センター1階 健康増進室

（武蔵野市吉祥寺北町4-8-10）

(3) 使用面積

練習室 66㎡

健康増進室 200㎡

(4) 参加予定人数

20人～30人 ※定員 36名

(5) 講座の管理運営の実施主体

応募事業者

※市は、誘導等の運営を一部支援する。

(6) 募集枠

時間帯別で、最大2団体



武蔵野市民文化会館練習室の様子

### 【募集背景】

- ・厚生労働省の発表によると、要介護高齢者において、20～40%で低栄養がみられるといわれている。フレイルを予防し、健康寿命を延伸するためには、低栄養状態にならないよう普及啓発を行うことが課題である。
- ・市では高齢者向けの栄養講座を実施しているが、参加者が集まりにくいという課題がある。
- ・栄養の講話に加えて、高齢期の栄養について性別を問わず楽しく学べる体験型講座のアイデアを募集している。

### 【募集内容】

高齢者のリスクの一つである低栄養について楽しく学ぶ、体験型講座の管理運営を行う。

### 【参考】

令和4年度例 いきいきチャレンジ講座（武蔵野赤十字との連携事業）

### 3 性別問わず参加しやすい講座

#### 【基本情報】

(1) 実施日時

令和5年9月23日(土) 午前10時から午後4時まで(予定)

(2) 実施場所

武蔵野市民文化会館3階 会議室  
(武蔵野市中町3-9-11)

(3) 使用面積

87㎡

(4) 参加予定人数

20人~30人 ※定員 34名

(5) 講座の管理運営の実施主体

応募事業者。

※市は、誘導等の運営を一部支援する。

(6) 募集枠

時間帯別で、最大2団体



武蔵野市民文化会館会議室の様子

#### 【募集背景】

- ・市が実施するフレイル予防事業の参加者は、女性の参加比率が高い傾向がある。
- ・女性のみならず、性別を問わず興味を持てる事業を実施することが課題である。
- ・歩数計アプリなどを活用したセルフケアの推進を普及・啓発するため、スマートフォンなどのICT機器に習熟する講座、eスポーツ体験講座などを実施できる事業者との連携を想定している。なお、ICT機器に特化した事業に限定せず、フレイル予防に関する幅広いアイデアを募集している。

#### 【募集内容】

フレイル予防の観点から、性別を問わず参加できる講座等の管理運営を行う。

#### 【事業イメージ】

スマートフォン講座(基本編・応用編)、eスポーツ体験講座、ヘアケア講座等