

あるいて・ためして・たのしもう!!

鳥取方式 フレイル予防フェア

参加
無料

令和8年

2月11日(水・祝) 13:00~15:30

in イオンモール鳥取北

参加
方法

参加はかんたん!

① まずは受付でスタート! ラリー用紙をもらおう

② えらんでチャレンジ!

Aは時間を予約 B・Cは自由にGO!

③ ミッションをクリアして受付へ!

用紙を出して景品をもらおう ※景品交換は15:30まで

鳥取県健康づくり
シンボルキャラクター
「げんきトリピー」



A

のびのび元気ウォーク
体験(当日予約制)



B

発見! フレイル
クイズラリー



C

健康測定
あなたの元気をチェック!



イオンモールウォーキングとは?

暑い日でも雨の日でも、どなたでも!
イオンモールをウォーキングコースとして
ご利用いただけます。

ただ歩くだけじゃもったいない。
ポイ活しながら歩こう!



イオンモール
アプリ





A のびのび元気ウォーク体験(当日予約制)

- ▶ 健康運動指導士といっしょに、ショッピングモールをわくわく探検ウォーク!
歩き方のコツを学んで、ウォーキングをもっと楽しく!

約1.1km完歩で、お水プレゼント。

B 発見! フレイルクイズラリー

- ▶ 館内5ヶ所のクイズポイントを探してフレイルたんけんミッションに挑戦!
家族で考えて学べる、からだと元気のヒミツがいっぱい。
アンケートに答えて、景品ゲット!(先着200名)



C 健康測定 あなたの元気をチェック!

- ▶ 今のカラダをドキドキチェック!
血圧・握力・足指力を測定してみませんか?
あなたの★元気レベル★を見える化。

13:00~15:30の間いつでもOK!

鳥取方式 フレイル予防対策って?

フレイルとは

- ▶ 健康な状態と要介護状態の中間の段階を「フレイル」と呼びます。
「フレイル」にならないために、楽しくフレイルを知り、学んで早期予防をしましょう!
鳥取県では、高齢の方だけでなく全世代に向けて、関係団体と協力しながら、普及啓発や各世代に合わせた支援を行っています。

梨で覚える

フレイル予防の3つのポイント

1つより2つ、2つより3つとも取り組むことが効果的です。

- | | |
|-------|-----------------------|
| 社会参加 | ペアで楽しく活動 |
| 栄養・口腔 | むし歯なし、好き嫌いなし、病なし |
| 運動 | 適度な荷重(カジュウ)でシャキシャキ動こう |

フレイル 予防動画



フレイル予防を「笑い」と「クイズ」を交えて、分かりやすく解説!鳥取県住みます芸人「ほのまる」と一緒に学びましょう!まずは「知る」ことから始めませんか?