

あみに・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

参加
方法

参加はかんたん!

- まずは受付でスタート! ラリー用紙をもらおう
- えらんでチャレンジ!

Aは時間を予約 B・Cは自由にGO!

- 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」



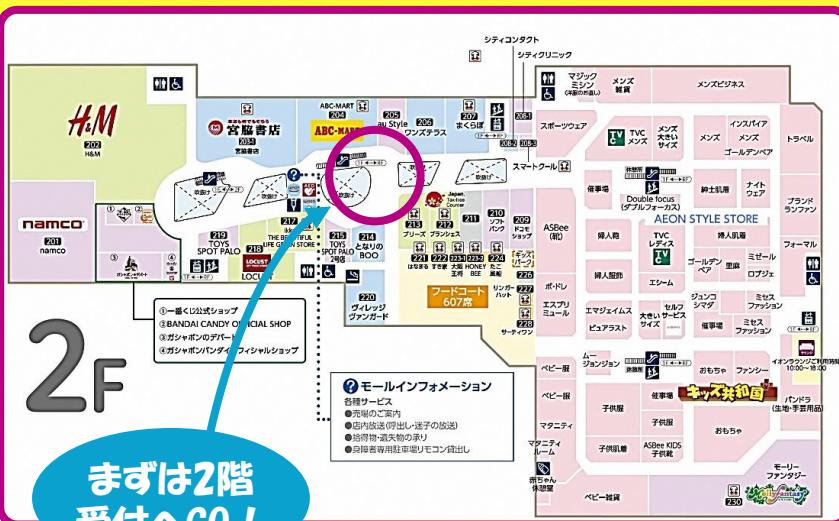
A のびのび元気ウォーク
体験(当日予約制)



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!



2F

まずは2階
受付へGO!

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★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?