

フレイル予防でスマイル呼ぼう！
～栄養×運動×社会参加～

2023

ご当地体操× ご当地健康料理交流大会

参加者
募集
(入場無料)

東部と西部で開催！ご家族一緒にご参加ください！

東部会場

令和5年
11月30日(木)
鳥取砂丘コナン空港
鳥取市湖山町西4丁目110-5

西部会場

令和5年
12月4日(月)
皆生グランドホテル天水
米子市皆生温泉4丁目18-45

入浴無料
13:30～15:00
バスタオル
ご持参ください。

🕒 開催時間 10:30～14:30(両日)

フレイルとは？

健康に過ごせていた状態から、徐々に生活を送るために支援を受けなければならない状態(要介護に至る一歩手前の状態)を「フレイル」と言います。フレイル予防の柱は「栄養」「運動」「社会参加」の3つ！
鳥取県栄養士会推奨のお弁当で「栄養」、ご当地体操で「運動」の習慣化、大会参加による「社会参加」で3つの柱を整えて、フレイル予防でスマイル呼ぼう！

取り組む

10:30～ Let's ご当地体操

● 東部会場

しゃんしゃん体操 (鳥取市)
玉手箱体操 (岩美町)
ゆりりん体操 (湯梨浜町)

● 西部会場

よなGO!GO!体操・ネギトレ (米子市)
わくわく琴浦体操 (琴浦町)
南部町民歌体操 (南部町)

体験型ステージ、
フレイル予防の
活動紹介など

鳥取県
栄養士会
推奨



数量限定
要予約

フレスマ弁当

(¥500/1個)

フレイル予防に大切な「栄養」を
考えたオリジナルお弁当
～フレイル予防でスマイル呼ぼう！～

鳥取県産
食材使用

ここでもしか
食べられない！

※各会場「先着80個」で締め切りとさせていただきます。
お早めにお申し込みください。
なお申込後に定数に達した場合、事務局よりご連絡させていただきます場合があります。ご了承ください。

考える

12:15～ フレイル予防セミナー (※昼食をとりながら聴講可！) ～これからのフレイル予防を考える！～

● 座長 鳥取県介護予防アドバイザー 博士(医学) 加藤 敏明 氏

● 発表者 ● 東部会場 ● 西部会場
由木 留美子氏 (管理栄養士) 三穂野 亜由美氏 (管理栄養士)
澤 晶子氏 (健康運動指導士) 澤 晶子氏 (健康運動指導士)
大川 智裕氏 (鳥取市しゃんしゃん体操普及員) 小椋 善史氏 (作業療法士)



加藤 敏明 氏

気づく

10:30～12:00
13:00～14:00

フレイル予防体験会

- ご当地体操体験 ● 栄養相談 (管理栄養士) ● 健康相談「まちの保健室」(公社) 鳥取県看護協会
- 肌年齢・骨密度チェックなど (鳥取県国民健康保険団体連合会)
- 健康体操「咲花笑(さかえ)」(ねんりんピックPRキャラバン隊) ※東部会場のみ
- ねんりんピック種目「太鼓の達人」体験 (一社) 鳥取県eスポーツ協会
- 体力測定 (東部会場: Fitness Ja-んぐる 西部会場: メディカルフィットネスセンター-CHAX)

参加申込は
裏面へ→

主催：鳥取県

「ご当地体操×ご当地健康料理交流大会」 申込用紙

申込期限 2023年

11月20日(月)

①専用ウェブページでの申し込み

QRコード(または下記アドレス)にアクセスし、必要事項をご入力ください。



▶<https://forms.gle/mtWu7poX5xb9Af4y8>

②FAXでの申し込み

下記の申込用紙に必要な事項を記入の上、FAXにてお申込みください。

▶FAX: 0857-53-4742

▶「ご当地体操×ご当地健康料理交流大会運営事務局」

【FAX用】参加申込書

FAX送信先: **0857-53-4742**

参加者または代表者 ふりがな お名前		参加 会場	<input type="checkbox"/> 東部 <input type="checkbox"/> 西部
ご住所	〒 _____		
お電話番号			
お弁当注文 1個500円(税込)	いる ※ いない	注文数	個

団体でのお申込みの方は下記もご記入ください。

代表者様以外の 参加者のお名前		
市町村名または 団体名等		

※お弁当は当日受付でお支払いください。複数人の場合は、まとめてお支払いください。お支払いの際にお弁当引換券をお渡しします。
なお、欠席・お弁当キャンセルの場合は、事務局までご連絡ください。

お問い合わせ
お申し込み先

「ご当地体操×ご当地健康料理交流大会」運営事務局

Fitness Ja-んぐる内

受付時間帯 (月)~(金)10:00~17:00

TEL・FAX: 0857-53-4742

MAIL: 510c.taisou@ja-nguru.com