

# 鳥取県ご当地 体操交流大会



～家族・地域で、フレイル予防～

鳥取初オンライン開催

会場にてご参加の場合は裏面をご確認ください

2022年 **12月**  
**9日(金)**  
**13:30～**  
(開場:13:00)  
**15:30**



ZOOMでご参加

ミーティングID:881 9939 0756

パスワード:なし QRコードを読み取って参加可能です→



## ご当地体操の 紹介実演

体操普及員さんが  
各地の介護予防運動  
を生配信でご紹介

一緒に  
動いて元気に!

介護予防アドバイザー

加藤 敏明 先生

## フレイル予防と ご当地体操の効果 について

聞いて  
学んで元気に!

## ご当地体操の ポイント解説

カラダの専門家による  
各地域のオススメを  
生解説

知って  
理解して元気に!

 主催：鳥取県

# 要介護ゼロ を目指して

介護予防の取り組みをもっとみなさんに知っていただきたい！そんな想いで、この取り組みが始まりました。各市町村が考案の「ご当地体操」を地域の憩いの場で、元気でいたいと思う皆さん誰もが一緒になってできる体操で運動機能向上とふれあいを楽しみながらココロもカラダも元気になっていきましょう。  
ぜひ、ご参加・ご視聴ください。

## あなたも「フレイル」かも？

フレイルとは、要介護の一步手前のことを言います。歩いたりすることが難しくなったり、握力の低下・体重の減少、疲れが取れないなどの症状が現れることも！みんなでフレイル予防に取り組みましょう。

## 参加方法



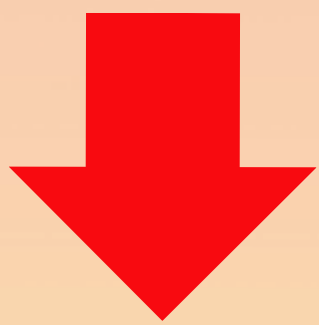
### 来場参加

#### メイン会場

鳥取市民交流センター「麒麟square」  
鳥取県鳥取市幸町71番地 鳥取市役所本庁舎内  
TEL:0857-30-8131

#### 最寄りの会場

各会場の詳しい情報は  
こちらのQRから



※感染症対策の為、各会場において人数制限をさせていただきます。  
ご来場いただく場合には、事前に各会場にお電話にてご予約ください。



### オンライン参加

ZOOMアプリをお持ちの方  
下記IDを入力してログインください

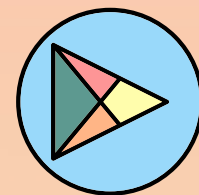
ZOOMアプリをお持ちでない方

#### パソコンの方

ZOOM公式HPからアプリをダウンロード

#### Androidの方

Google Playからアプリをダウンロード



Google Playで「ZOOM」と検索

#### iphoneの方

App Storeからアプリをダウンロード



App Storeで「ZOOM」と検索



ZOOMアプリ→「参加」を押して  
下記のIDを入力！

ミーティングID:881 9939 0756  
パスワード:なし

QRコードを読み取って参加可能です



～イベントに参加いただく皆様へお願い～

今回のイベントは会場・オンラインどちらもYoutubeへの期間限定での公開の為撮影・録画をしております。ご参加いただく際にはその旨をご了解いただいた上でご参加ください。

オンラインでご参加の方で顔が写りたくない方はカメラOFFでご参加ください。

