



# ご当地体操交流大会



# 鳥取方式フレイル予防 コラボイベント

ねんりんピック  
連携事業

参加者募集  
入場無料

ご来場者  
プレゼントあり  
オリジナル  
タオル他

令和6年

# 10/21

10:30-15:00【月】

米子コンベンションセンター  
(小ホールほか) 米子市末広町294

※当日参加も可能です。

みんな楽しくフレイル予防 100年ライフを楽しめる鳥取県へ

年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態を「フレイル」といいます。

フレイルの予防方法を楽しく学び、スマイルを引き寄せましょう！  
～ Let's フレスマ！

10:45- ご当地体操交流大会

## 体操の継続実施における 効果と今後の展望

- ・公共と民間の一体型フレイル予防事業の紹介ほか
- ・ご当地体操の紹介と体験 Part①



ナビゲーター  
鳥取県介護予防アドバイザー  
医学博士 加藤 敏明 氏

11:40-12:10 記念講演

## フレイル（ロコモ）予防！ 中高年の運動・身体活動！



鳥取大学医学部附属病院  
副病院長 整形外科教授

医学博士 永島 英樹 氏

13:00-13:30 フレスマとーく

フレイル予防に役立つお得なとーく！

## 運動をコツコツ継続する秘訣（コツ）を伝授！



鳥取大学医学部附属病院  
理学療法士 和田 崇 氏



鳥取大学医学部非常勤講師  
健康運動指導士 澤 晶子 氏



シン・現役世代リーダー  
元プロ野球選手 川口 和久 氏

13:45-

- ・ねんりんピック2025開催 岐阜県の取組み紹介
- ・ご当地体操の紹介と体験 Part②

## フレイル予防に大切な「栄養」を考えたお弁当



### 鳥取県栄養士会推奨 フレスマ弁当

地元の食材を中心に、栄養バランスと  
彩り豊かな 味わいのあるお弁当です。  
通常 1,300円程度のお弁当



ホワイエ

会場入口ホワイエでは、ITを  
使った認知症予防「自宅で  
健康プログラム」も紹介！  
(体験や即申込も可！)

申込者限定 ¥500



参加申込は裏面へ⇒

# ご当地体操交流大会×鳥取方式 フレイル予防コラボイベント 申 込 用 紙

申込期限 2024年

9月30日(月)

① FAXでの申し込み

または

② こちらの用紙をメールで送信

FAX送信先：0857-53-4742

510c.taisou@ja-nguru.com

参加者または代表者 お名前	ふりがな	
連絡先電話番号		
お住いの市町村		
お弁当注文 1個(税込)500円 当イベントに終日参加の方のみ注文できます。		個 定数に達した場合は、 お断りの連絡をさせて いただきます。
団体でお申込みの方は下記もご記入ください。		
団体名		
代表者様以外の 参加者の お名前		

※お弁当代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。

欠席・キャンセルの場合は、事務局までご連絡ください。

運営事務局  
お申し込み先

Fitness Ja-んぐる

■TEL・FAX

0857-53-4742

■メール

510c.taisou@ja-nguru.com