

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」



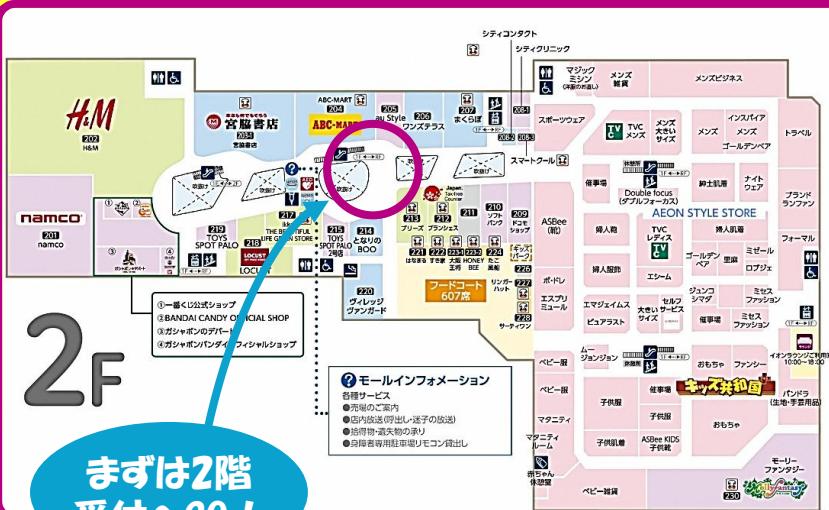
A のびのび元気ウォーク  
体験(当日予約制)



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!



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?