

あるいて・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

in イオンモール鳥取北

参加
方法

参加は かんたん!

① まずは受付でスタート! ラリー用紙をもらおう

② えらんでチャレンジ!

Aは時間を予約 B・Cは自由にGO!

③ 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
「げんきトリバー」



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!



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★を見える化。

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?