



ショッピング から フィット

SHOPPING plus FITNESS
Powered by Tottori Fukushima



「買い物」と「運動」で生活をもっと豊かに！

買い物支援

自分で買い物に行くのが難しい、重いものが持てない・・・など、不安がある方も、送迎付きなので安心してお買い物ができます。

運動支援

フレイルを予防するためのプログラムで、体力を保ち、健康的な生活習慣を身につけるお手伝いをします。



サービス提供施設（対象地区）： 桜ヶ丘デイサービスセンター（桜ヶ丘中学校区）

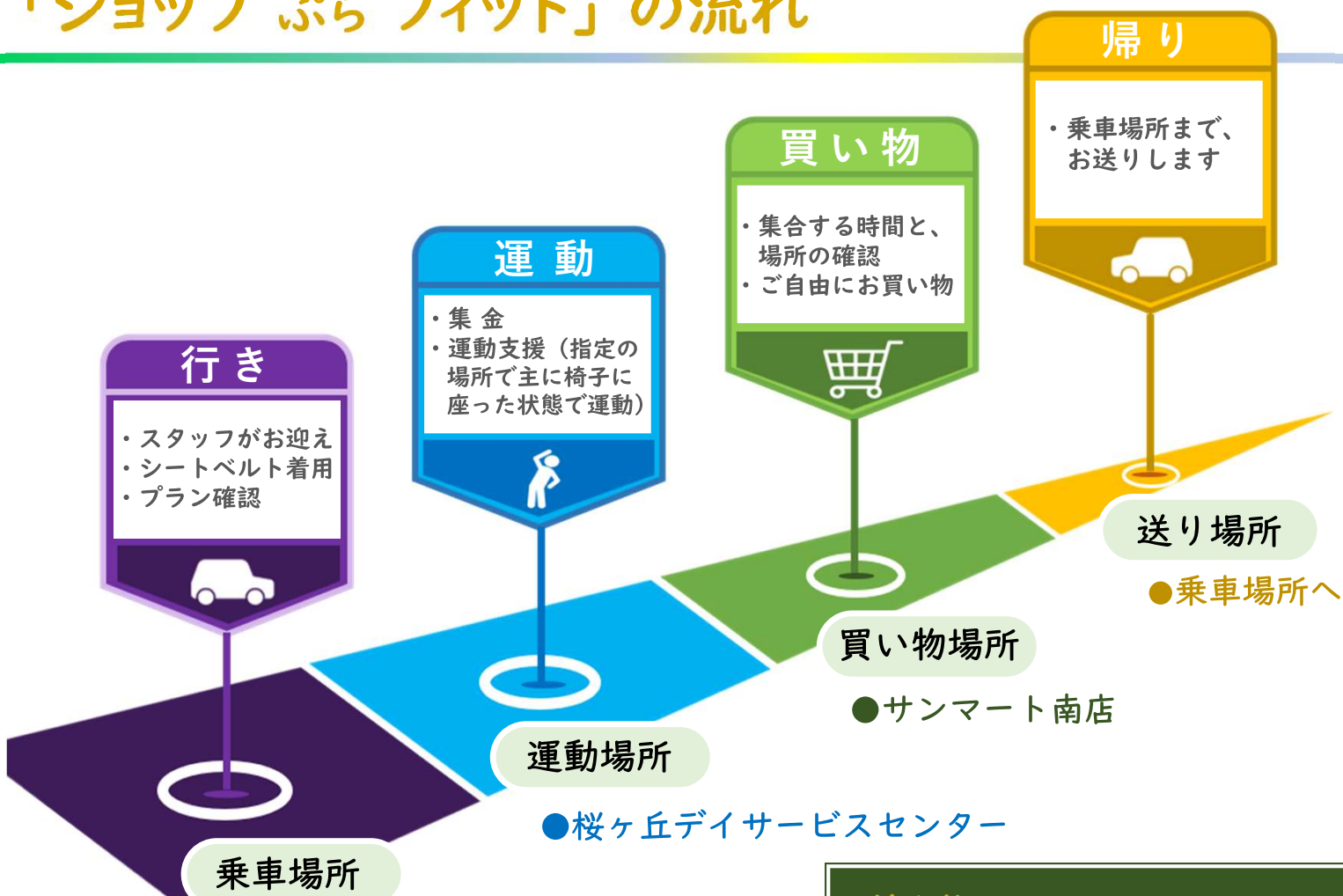
実施場所： 運動 ⇒ 桜ヶ丘デイ / 買い物 ⇒ サンマート南店

開催日： 月2回 第1、3週の 水曜日 / 12:30 ~ 15:00

対象者： 65歳以上で、要支援の介護保険サービスを利用していない方
※「非該当」「要支援」の認定を受けている方で、訪問・通所サービスを利用されていない方。

利用料： 1回 500円（税込み）

「ショッピング ぷら フィット」の流れ



- ① 若葉台 郵便局（若葉台南1丁目-13）
② どんぐり公園（若葉台南3丁目）

持ち物：

1. エコバック（ショッピング ぷら フィット）
2. 飲み物（水分補給）
3. 時計（時間が確認できるもの）
4. 代金（お買い物と利用料含む）



お問合せ先：

※サービス内容は変更となる場合があります。
詳しくは下記にお問い合わせください。

桜ヶ丘デイサービスセンター
0857-51-8991

鳥取桜ヶ丘地域包括支援センター
0857-51-1250