

ショッピング から フィット

SHOPPING plus FITNESS
Powered by Tottori Fukushikai



「買い物」と「運動」で生活をもっと豊かに！

サービス内容

1. 自分で買い物に行くのが難しい、買い物する体力が落ちたと感じるなど不安のある方も、送迎付きなので安心してお買い物ができます。今はお困りでない方でも、今後に備えてご利用いただけます。
2. フレイルを予防するためのプログラムで、体力維持と今後の移動手段を考えるお手伝いをします。



対象地域	連絡先/実施施設	利用日	運動場所	買い物場所	利用料
南中学校区 エリア	南サービスセンター (0857)53-6553	月2回 第1,3火曜日	南デイ	トライアル 叶店	500円 1回(税込)

※対象者：65歳以上、付き添いなしで歩行が可能な方

特典

初参加の方には、特製のecoバックをプレゼント！



※エリア内の実施区域や利用日は変更になる場合があります。詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

【ショップ ぷら フィット】の流れ



【持ち物】

- ・手さげ袋
- ・個人ファイル
- ・時計 ・お茶 ・タオル
- ・お金（参加料+各自の買い物代金）



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。

南デイサービスセンター
0857-53-6553

開催予定日

4 April 2026

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5 May 2026

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6 June 2026

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7 July 2026

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8 August 2026

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9 September 2026

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			