

# 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	時間	実施場所	利用料
修立	鳥取市東デイサービス (0857-29-6292)	月2回 第1, 3水曜日 (裏面参照)	13:30~ 15:00	マルイ 国府店	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。



# 開催予定日

4月 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月 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月 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月 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月 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月 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			

今よりも多く動くことは  
健康の第1歩

出かける



運動



買い物

5名程でこじんまりとしてますが  
鳥取福祉会職員と一緒にからだを  
動かしてみませんか？

