



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
若葉台 エリア	桜ヶ丘サービスセンター (0857)51-8991	月2回 第1, 3水曜日	桜ヶ丘デイ (2階)	サンマート 南店	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



1. 【持ち物】

- ・手さげ袋
- ・個人ファイル
- ・お金（利用料+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。

鳥取市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

○開催予定日

5 MAY 2026							6 JUNE 2026							7 JULY 2026							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
					1	2			1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	26	27	28	29	30	31						
31																					
8 AUGUST 2026							9 SEPTEMBER 2026														
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土								
						1			1	2	3	4	5								
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12								
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19								
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26								
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30											
30	31																				