

# 令和7年度フレイル予防促進事業 開催要項

## 「とっとり花回廊で、いきいきウォーク！」

### ～歩いて・笑って・フレイル予防～

#### 1 趣 旨

高齢期における心身の衰え「フレイル」は、筋力の低下、活動量の減少、社会的つながりの希薄化などを背景に進行し、やがて要介護状態へ移行するリスクを高める要因となります。しかし、早期に気づいて適切な対策を講じることで、フレイルは予防・改善が可能です。

本事業では、フレイル予防の三本柱である「運動」「栄養」「社会参加」を意識し、自然豊かな「とっとり花回廊」でのウォーキングを通して、参加者が楽しみながら心身の健康づくりに取り組める機会とするものです。日常生活に無理なく取り入れられる運動習慣の促進を図るとともに、健康寿命の延伸と自立した生活の維持に資することを目的として開催します。

2 主 催 公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会

3 期 日 令和7年10月29日(水) ※雨天決行

4 会 場 日本最大級のフラワーパーク「とっとり花回廊」  
鳥取県西伯郡南部町鶴田 110 TEL 0859-48-3030

5 内 容 「フレイル対策を取り入れた楽しいウォーキングラリー」  
自然豊かなとっとり花回廊の中で、20ヶ所のポイントを仲間と共に回りながら、身体機能や認知機能を刺激する課題をクリアしていきます。

#### 6 日 程

| 時 間   | 内 容 ・ 場 所                                           |
|-------|-----------------------------------------------------|
| 10:30 | 受 付:入園口前                                            |
| 11:00 | 開会式:入園ゲート入ってすぐ左(ショップレストラン付近)<br>準備体操                |
| 11:20 | 20か所のポイントでフレイル対策を実施<br>※昼食は、ピクニックコーナーでお弁当を受け取ってください |
| 14:00 | 閉会式:ショップレストラン付近                                     |
| 14:30 | 解 散                                                 |

## 7 参加者及び参加人数

(1)参加定員 200人程度

(2)参加対象者

- ・老人クラブ会員等
- ・市町村老連担当職員
- ・その他、老人クラブおよび内容に関心のある方

## 8 参加者の経費

(1)参加費 1,000 円／1人

(2)支払い方法 各市町村老人クラブ連合会で取りまとめ、10月17日(金)までに指定の口座までお振り込みください。

【振込先】山陰合同銀行 湖山出張所 普通 口座番号 3609300  
シャ)トトリケンロウジンクラブレングウカイ  
公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会

## 9 昼食

(1)昼食(お弁当・お茶)をピクニックコーナーでお渡しします。(11:20~12:20)  
園内でご自由にお取りください。

(2)食べ終わったお弁当の容器等は、ウォーキングマップ:①西館、7杉の館、8ピクニック  
コーナーで回収します。

## 10 申込み方法

各市町村老人クラブ連合会は令和7年10月17日(金)までに参加者をとりまとめて、  
別紙「参加申込書」に記入の上、下記県老ク連事務局まで送付してください。

※5人程度のグループを作り申し込んでください。

【申込先】公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会事務局(柳谷・金岡・柳川)  
〒689-0201 鳥取市伏野1729-5  
TEL:0857-59-6351 FAX:0857-59-6340  
Mail:fuumon@tottori-wel.or.jp

## 11 申し込み変更・キャンセル

申し込み後の参加者の変更・キャンセルについては、10月22日(水)までにご連絡ください。  
10月22日(水)以降のキャンセルについては、ご相談ください。

## 12 受付

受付時間:10:30~11:00 受付場所:入園口



## 13 持ち物等

- (1)運動が出来る服装、履物でご参加ください。
- (2)必要に応じて、雨具、飲み物、タオルなどは各自ご用意ください。

## 14 その他

- (1)傷害保険へは、本会が加入します。
- (2)研修会参加者は、健康管理に留意し、体調を整えて参加してください。
- (3)体力に不安のある方(高血圧、心臓疾患、関節痛など)は、参加にあたって十分ご留意いただき、無理のない範囲でご参加ください。

### 【事務局】

わかとりクラブ鳥取

公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会 (柳谷・金岡・柳川)

電話(0857)59-6351 FAX(0857)59-6340

mail:fuumon@tottori-wel.or.jp

