

楽しく歩いて、楽しく学んで
元気な毎日を過ごしてみませんか？



健活くらよし 健康に向けた 前向きな活動 2025



対象 倉吉市国民健康保険被保険者または
鳥取県後期高齢者医療被保険者(倉吉在住)

2025.
7/19 [土] ~ 12/20 [土]
13:30 ~ 16:30頃 (講義は14:00 ~ 15:30)
上灘コミュニティセンター (倉吉市上灘町9-1)

参加費
無料

参加者募集

健診結果提出 + アンケート提出

くらすけくん **プレゼント!**
保冷ボトルホルダー

抽選で



毎月1回 全6回

楽しく歩いて、楽しく学んで元気な毎日を過ごしてみませんか？
皆さまのご参加をおまちしております。

● RIZAP運動セミナー



● タニタ健康セミナー



● ピラティス・ストレッチの体験



● ポケモンGOを活用したウォーキング



● フレイル予防のeスポーツ体験



測定ブース併設

各種測定機器で、体脂肪率、筋肉量、
運動機能、AGEs(終末糖化産物)などの
測定が出来ます。

詳しい内容はこのチラシ裏面に記載しており
ます。日時等ご確認のうえ、申込締切まで
にご予約ください。

主催/倉吉市保険年金課

協力/倉吉市長寿社会課・鳥取短期大学・鳥取看護大学・鳥取県中部医師会・鳥取県中部歯科医師会
鳥取県理学療法士会・鳥取県栄養士会・鳥取県国民健康保険団体連合会
明治安田生命保険相互会社 鳥取支社 倉吉営業所・一般社団法人鳥取県eスポーツ協会

申込先

倉吉市役所 保険年金課 TEL:0858-22-8151



健活くらぶ 2025

健康に向けた
前向きな活動

生活習慣病、骨折・関節症などの対策として健康に関する知識や運動習慣の獲得のためプログラムを実施いたします。講義や手軽にできる運動体験、ウォーキングに参加してフレイル予防につなげていきましょう。楽しく歩いて、楽しく学んで元気な毎日を過ごしてみませんか？皆さまのご参加をおまちしております。

第1回 **運動セッション** RIZAP株式会社
プログラム専任トレーナー

講演 **RIZAP流 筋力低下予防**

7/19 [土] 14:00~15:30

申込み締切 7/17 [木] 定員 50名

- 準備いただくもの
 - スマートフォン(お持ちの方) ●筆記用具
 - マットorバスタオルなど床に敷けるもの ●水分

- 出展ブース
 - ベジチェック、血管年齢測定(明治安田生命)



予約はこちらから

100歳まで歩ける体に

片足立ちで靴下を履く時にふらつく、何も無いところでつまづく…。そんな方は要チェック!

ご自身の筋力低下の度合いを確認でき、筋力低下がもたらすリスク、予防法がわかります。アクティブに動ける体を手に入れるためのトレーニング法が分かりやすく実践できます。



第2回 **講演会** 株式会社タニタヘルスリンク
管理栄養士

タニタ健康セミナー
講演 **今日から実践!ヘルシーレシピのコツ**

8/9 [土] 14:00~15:30

申込み締切 8/7 [木] 定員 50名

- 準備いただくもの ●筆記用具
- 出展ブース
 - フレイルチェック、リハビリ相談(理学療法士会)、健康アプリ「とっとり健康+プラス」利用開始ガイド【要:スマートフォン、マイナンバーカード】(国保連)



予約はこちらから

今日から実践!ヘルシーレシピのコツ

本セミナーでは、タニタの社員食堂におけるレシピづくりのコツのほか、外食やコンビニでのメニュー選びのポイント、気をつけたい三つの「あ」などについてご紹介いたします。実践的な内容なので、気軽に始められるヒントが詰まっています。



第3回 **ウォーキング** スイコー株式会社

講演 **ポケモンGOで楽しくウォーキング習慣**

体験 **ウォーキング**

9/20 [土] 14:00~15:30

申込み締切 9/18 [木] 定員 50名

- 準備いただくもの
 - ポケモンGOをインストールしたスマートフォン(お持ちでない方は貸し出しします【要予約】)
 - 運動できる靴 ●水分

- 出展ブース
 - オーラルフレイルチェック、ガムを使った噛み合わせチェック、お口の健康相談(中部歯科医師会地域歯科医療連携室)



予約はこちらから

簡単操作でウォーキングが楽しくなる

スマホ片手に歩いて健康づくり!ポケモンGOを使ったウォーキング体験会で、楽しく運動を始めましょう。操作説明の後は県立美術館周辺を散策し、ポケモンをゲットします。初めての方もみんなと一緒に始めましょう。



第4回 **運動セッション**

講演 14:00~14:30

生活習慣病と運動

三朝温泉病院リハビリテーション科
山口 洋司 理学療法士

体験 14:30~15:30

ピラティス

FPMマツピラティスベジックプラスインストラクター
河本 珠紀 講師

10/25 [土]

申込み締切 10/23 [木] 定員 50名

- 準備いただくもの
 - マットorバスタオルなど床に敷けるもの ●水分 ●タオル
- 出展ブース
 - ベジチェック、血管年齢測定(明治安田生命)、フレイルチェック、リハビリ相談(理学療法士会)、栄養相談、試食(栄養士会)、健康相談



予約はこちらから

運動で生活習慣病の予防をしよう

ピラティスを始めとする運動を続けることで、生活習慣病予防にどうつながるのかを学びます。前半は講演を聴き、後半は自宅でもできる初心者向けピラティスを体験。無理なく日常に取り入れてみましょう。



第5回 **運動セッション**

講演 14:00~14:30

なぜ健診を受ける必要があるのか

厚生病院 中田 裕資 医師

講演 体験 14:30~15:30

体を動かすことの大切さ ストレッチ

俳優 宇仁菅 真 講師 倉吉市出身。NHK教育ストレッチマン「ストレッチマン」役、連続テレビ小説おむすび(佐久間義之)役など

11/22 [土]

申込み締切 11/20 [木] 定員 50名

- 準備いただくもの ●水分

- 出展ブース
 - まちの保健室(鳥取看護大学)、健康相談



予約はこちらから

ストレッチマンと一緒にストレッチ

前半の講演では、なぜ健診を受けた方がいいと言われるのかを、医師の視点から解説していただきます。後半では、ストレッチといえばこの方、倉吉市出身の宇仁菅さんのお話と一緒にストレッチを体験します。



第6回 **eスポーツ体験**

講演 14:00~14:30

認知症と介護予防

倉吉病院 リハビリテーション室
河本 耕一 運動療法士

体験 14:30~15:30

eスポーツ体験会

「太鼓の達人ドンダフルフェスティバル」「スイカゲーム」ほか
一般社団法人鳥取県eスポーツ協会

12/20 [土]

申込み締切 12/18 [木] 定員 50名

- 準備いただくもの なし
- 出展ブース
 - ベジチェック、血管年齢測定(明治安田生命)、フレイルチェック、リハビリ相談(理学療法士会)、栄養相談、試食(栄養士会)、健康相談



予約はこちらから

脳の活性化や認知機能の維持・改善にも

前半の講演では、認知症の予防や介護予防の効果について学びます。後半では、eスポーツ体験を通じて、視覚や聴覚からの情報を処理することで脳が刺激され、認知機能の維持・改善に繋がります。指や手、腕、足などを使うゲームは、身体機能の維持にも役立ちます。ぜひご体験ください。



測定ブース
併設

各種測定機器で、体脂肪率、筋肉量、運動機能、AGEs(終末糖化産物)などの測定が出来ます。

定員にあきがある場合、当日参加も受け付けておりますので、ご確認ください。(定員に達した場合はお断り致します)なお、事前予約のない場合、イベント保険の対象外となる場合があります。安全のため、できるだけ事前予約をお願い致します。詳しくは、右記QRコードよりご確認ください。

