

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 2026

健康に向けた
前向きな活動

いきいき健康日本一プロジェクト

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)

参加費
無料

参加者募集

健診の受診 + アンケート提出

2026.7/9[木]~12/19[土]

13:30~16:30頃(講義は14:00~15:30)

・HOTEL星取テラスせきがね・エスパック未来中心(セミナールーム3)

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

日時等ご確認のうえ、申込締切までにご予約ください。

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、
血管年齢などの測定が出来ます。

詳細はこのチラシ
裏面に記載!

●高齢期におすすめ
レシピ実演

HOTEL
星取テラスせきがね



●笑い運動で健康長寿へ!



●おうちでできる
トレーニング

GAINARE
TOTORE



●ピラティス
ストレッチの体験



●遥かな町へ
ウォーキング



●骨と筋肉を元気に
するセミナー



主催/倉吉市保険年金課

協力/倉吉市長寿社会課・鳥取県中部医師会・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

申込先

流通株式会社

TEL:0120-22-1211

(裏面二次元バーコードから参加申込も可能です)



健活くらよし 2026

健康に向けた
前向きな活動

ご予約はこちらから



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、楽しく学んで元氣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 講演会/企画

講演 14:00~14:30

高齢期の栄養

公益社団法人鳥取県栄養士会
塚本 英子 管理栄養士

企画 14:30~15:30

高齢期におすすめの レシピ実演

HOTEL星取テラスせきがね
岩本 栄二 総料理長

7/9[木]

- 準備いただくもの ●筆記用具●飲み物
- 出展ブース ・試食(HOTEL星取テラスせきがね)
・栄養相談(鳥取県栄養士会)・血管年齢測定、
体組成計による測定

申込み締切
7/7[火]

定員
50名

ご参加の方に

- 宿泊時に使える
ドリンクチケットをプレゼント
《入浴について※有料》
当日11時~17時まで受付(18時まで入浴可)
タオル持参必要。(レンタルもあり)



高齢期におすすめレシピ実演 2025年に開館にオープンした「HOTEL星取テラスせきがね」の総料理長岩本栄二氏がトーク&調理デモを行います。カラダと心にやさしい食事をご案内します！楽しくおいしく食べて生活習慣病を予防しよう！

第2回 講演会

講演 14:00~15:30

楽しく学ぶ！健康長寿のコツ

～笑い運動で心も体も元気に～
吉本興業所属
鳥取県住みます芸人

ほのまる
(トークショー30分)

鳥取大学健康
スポーツ科学
非常勤講師
澤 晶子
(講演30分)

コラボ実技
30分

8/1[土]

- 準備いただくもの ●筆記用具●タオル
●飲み物●動きやすい服装

申込み締切
7/30[木]

定員
100名

- 出展ブース ・体組成計、運動機能測定装置
ZaRitzを使った測定(鳥取県理学療法士会)
・栄養相談(鳥取県栄養士会)・血管年齢測定 他

笑い運動で健康長寿へ！ 「運動は苦手…」 「続かない…」 「でも健康にはなりたい！」 そんな方にこそ参加してほしい、笑い運動を掛け合わせた90分！鳥取に住みます芸人「ほのまる」と、運動指導歴33年の健康づくりのプロ・澤晶子がタッグを組み、笑いながら自然と体が動く「新感覚の健康講座」を開催。みんなで盛り上がる運動や、姿勢・歩き方・体の使い方のコツなど、今日からすぐ使える内容が満載！「気づいたら心も体も軽くなっていた！」そんな楽しい健康時間を一緒に過ごしましょう！

第3回 運動セッション

講演 14:00~15:00

あきらめない！膝イタ・腰イタ 予防改善講座

Fitness
Ja-んぐる 馬淵 牧子 運動指導員・看護師



体験 15:00~15:30

おうちでできるカンタン
トレーニングwithガイナレ ガイナレ鳥取(SC鳥取)



9/12[土]

- 準備いただくもの ●筆記用具●タオル
●飲み物●動きやすい服装

申込み締切
9/10[木]

定員
100名

- 出展ブース ・栄養相談(鳥取県栄養士会)
・血管年齢測定、体組成計による測定

おうちでできるトレーニング 「もう年だから仕方ない…」そう思っていないですか？膝や腰の不調は、体の使い方や筋力を見直すことで、ラクになるヒントが見つかることがあります。看護師とトレーナー、両方の視点から、痛み予防のポイントや、自宅でも簡単にできる運動を楽しくわかりやすくお伝えします。さらにガイナレ選手も登場します！

第4回 運動セッション

講演 14:00~14:30

生活習慣病を『動いて』防ぐ。 ～今日からできる小さな習慣～

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

100歳ピラティス

FTPマットピラティスベシック
プラスインストラクター
河本 珠紀 講師

10/3[土]

- 準備いただくもの ●マットやバスタオルなど床に敷くもの
●タオル●飲み物●動きやすい服装
- 出展ブース ・栄養相談(鳥取県栄養士会)
・ベジチェック、血管年齢測定(明治安田生命)
・体組成計、運動機能測定装置ZaRitzを使った
測定(鳥取県理学療法士会)

ピラティス
ストレッチの体験

運動で生活習慣病の予防をしよう！ピラティス等の運動を続けることで、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100歳まで続けられる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 ウォーキング

講演 14:00~14:30

ウォーキングによる 健康生活

日本ウォーキング学会会長
松田 隆 鳥取県中部医師会 顧問

体験 14:30~15:30

ウォーキング体験 遥かな町ヘルート

NPO法人
未来



11/17[火]

- 準備いただくもの ●筆記用具●タオル●飲み物
●動きやすい服装●マイナナンバーカード

申込み締切
11/15[日]

定員
50名

- 出展ブース
・ベジチェック、血管年齢測定(明治安田生命)
・肌年齢、健康アプリ「とっとり健康+プラス」の説明
(鳥取県国保連合会) [要:スマートフォン、マイナナンバーカード]
・体組成計、運動機能測定装置ZaRitzによる測定

遥かな町へ
ウォーキング

「いつまでも自分の足で元気に！日本ウォーキング学会会長/鳥取県中部医師会顧問の松田隆氏から健康に歩く秘訣を学んだ後は、ウォーキング体験へ。見慣れた白壁土蔵群も、映画「遥かな町へ」のロケ地として歩けば新たな発見があるかも!?。地元の懐かしい風景を楽しみながら歩きましょう！」

第6回 測定/講演会

講演 14:00~15:30

いつまでも、自分の足で！健活セミナー

管理栄養士がやさしく教える、
今日からできる健康のヒント

ウェルネス 管理栄養士



12/19[土]

- 準備いただくもの ●筆記用具●タオル●飲み物●動きやすい服装
- 出展ブース
・試食、栄養相談(鳥取県栄養士会)
・ベジチェック、血管年齢測定(明治安田生命)
・体組成計、運動機能測定装置ZaRitzを使った
測定(鳥取県理学療法士会)
・脳年齢チェック、野菜摂取量測定、健康相談等(ウェルネス)

骨と筋肉を
元気にするセミナー

元気で健康に長生きするには運動機能の維持が必須！足腰の状態を知る「簡単な筋力チェック」や、予防のための食事、自宅でできる「らくらく筋トレ」をご紹介します。無理なく楽しく、いつまでもご自身の足で歩ける体づくりを目指しましょう！

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、
血管年齢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。

主催 倉吉市役所 保険年金課 TEL:0858-22-8151