



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！

買い物支援

自分で買い物に行くのが難しい、重いものが持てない・・・など、不安がある方も、送迎付きなので安心してお買い物ができます。

運動支援

フレイルを予防するためのプログラムで、体力を保ち、健康的な生活習慣を身につけるお手伝いをします。



サービス提供施設（対象地区）： 東デイサービスセンター（東中学校区）

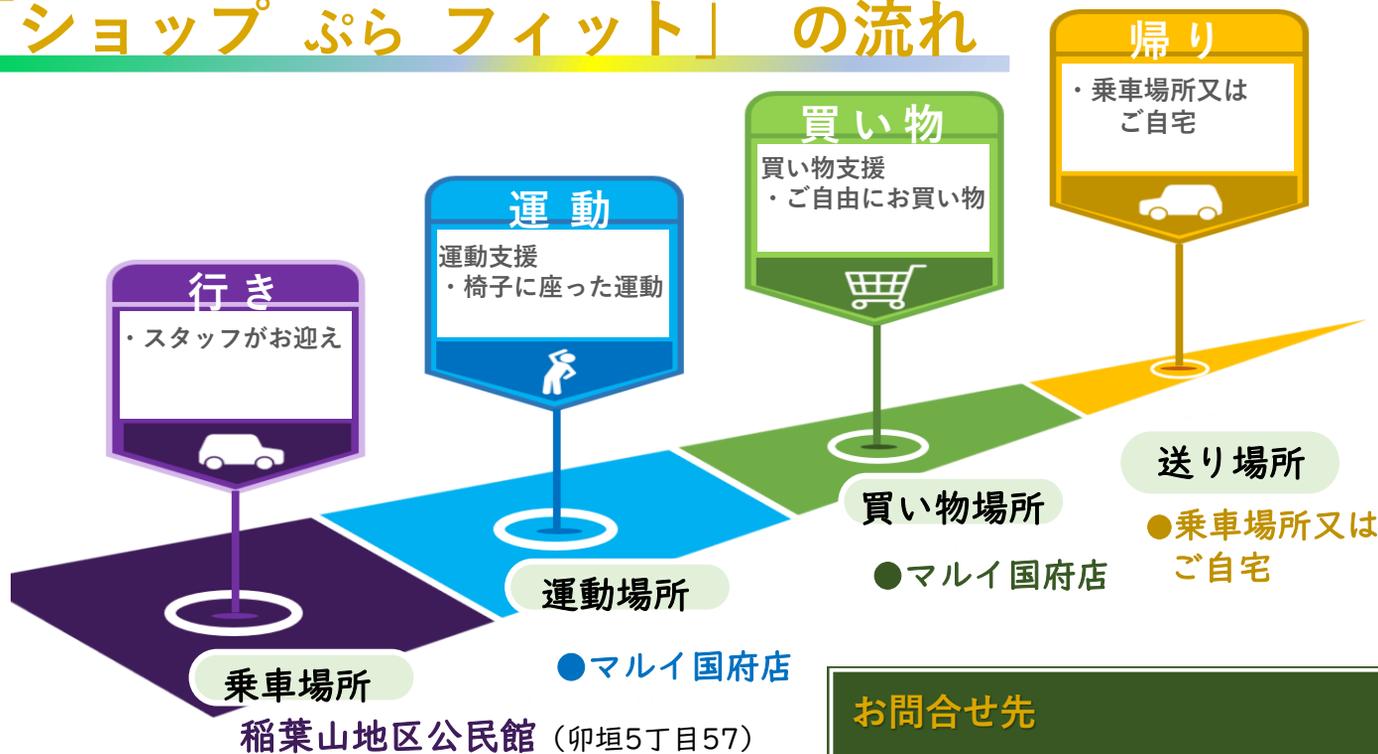
実施場所： 運動 / 買い物 ⇒ マルイ国府店

開催日： 月2回 第1.3週の水曜日 / 13:00 ~ 15:30

対象者： 65歳以上で、要支援の介護保険サービスを利用していない方
※「非該当」「要支援」の認定を受けている方で、訪問・通所サービスを利用されていない方。

利用料： 1回 500円（税込み）

「ショップ ぶら フィット」 の流れ



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。

東 デイサービスセンター
0857-29-6292

鳥取東地域包括支援センター
0857-30-5711

開催予定日

4 April 2025							5 May 2025							6 June 2025						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

7 July 2025							8 August 2025							9 September 2025							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5						1	2			1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					
							31														