



# 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）： 南デイサービスセンター（南中学校区）

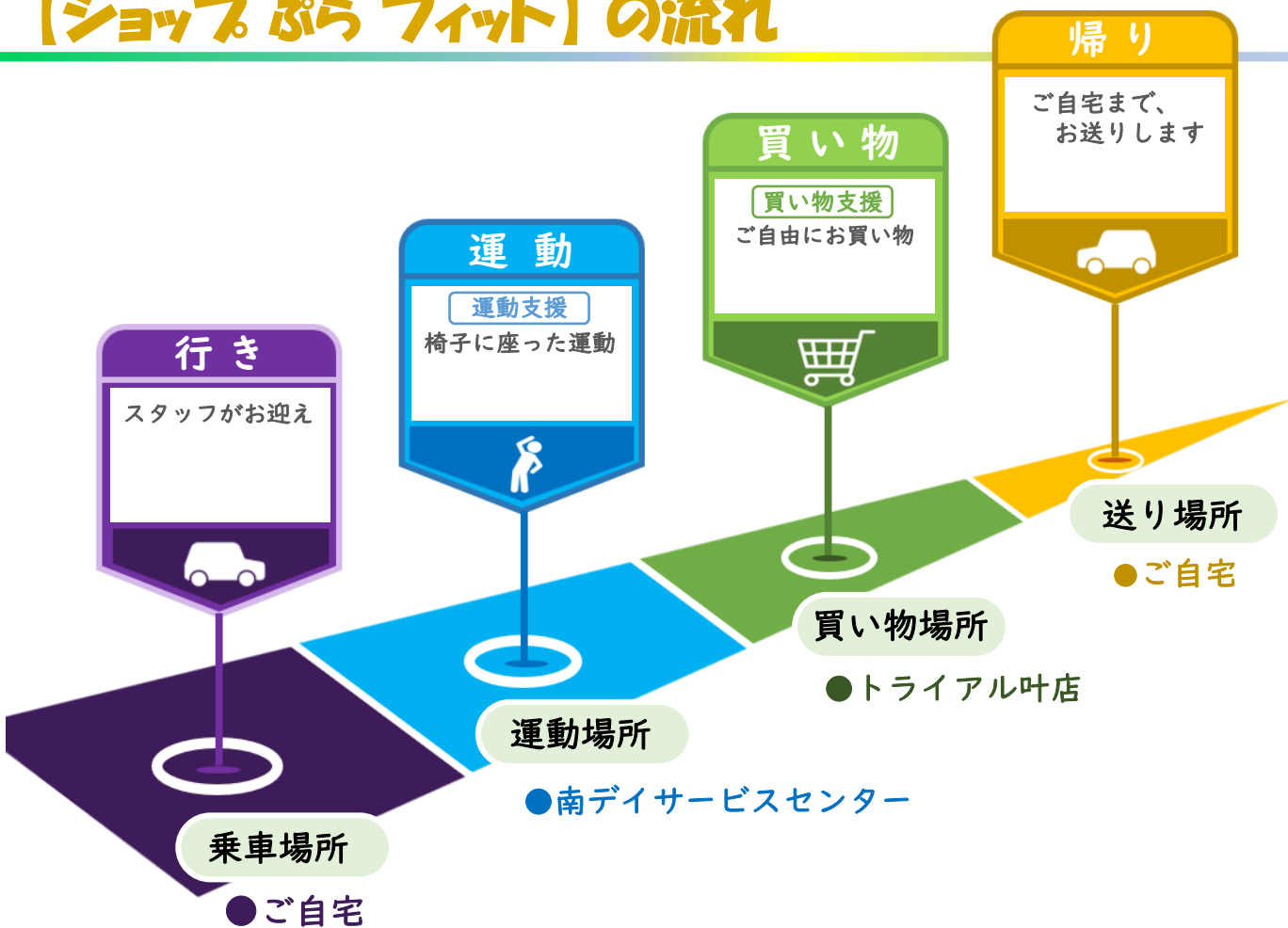
実施場所： 運動 ⇒ 南デイ / 買い物 ⇒ トライアル叶店

開催日： 月2回 第週1.3の火曜日 / 13:00 ~ 15:00

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 ぷら フィット】の流れ



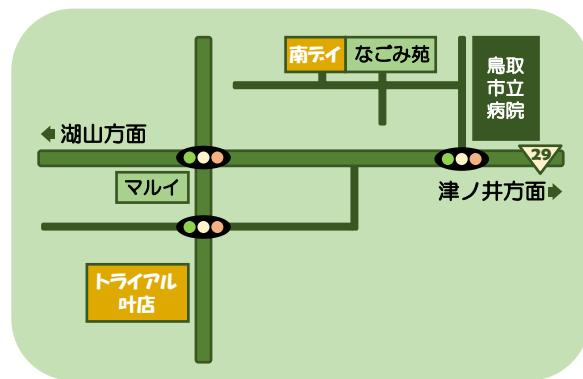
体力測定など  
自分の体を  
知る機会にも!

欲しい物を  
自分で選ぶと  
やっぱり  
楽しい!

買物付きの  
運動で  
イイコト  
たくさん♪

「外出」と  
「運動」は  
認知症予防の  
第一歩!

お店の中を  
歩く事で  
気づけば  
運動に!



**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。

**南デイサービスセンター**  
0857-53-6553

鳥取南地域包括支援センター  
0857-54-1023