



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）

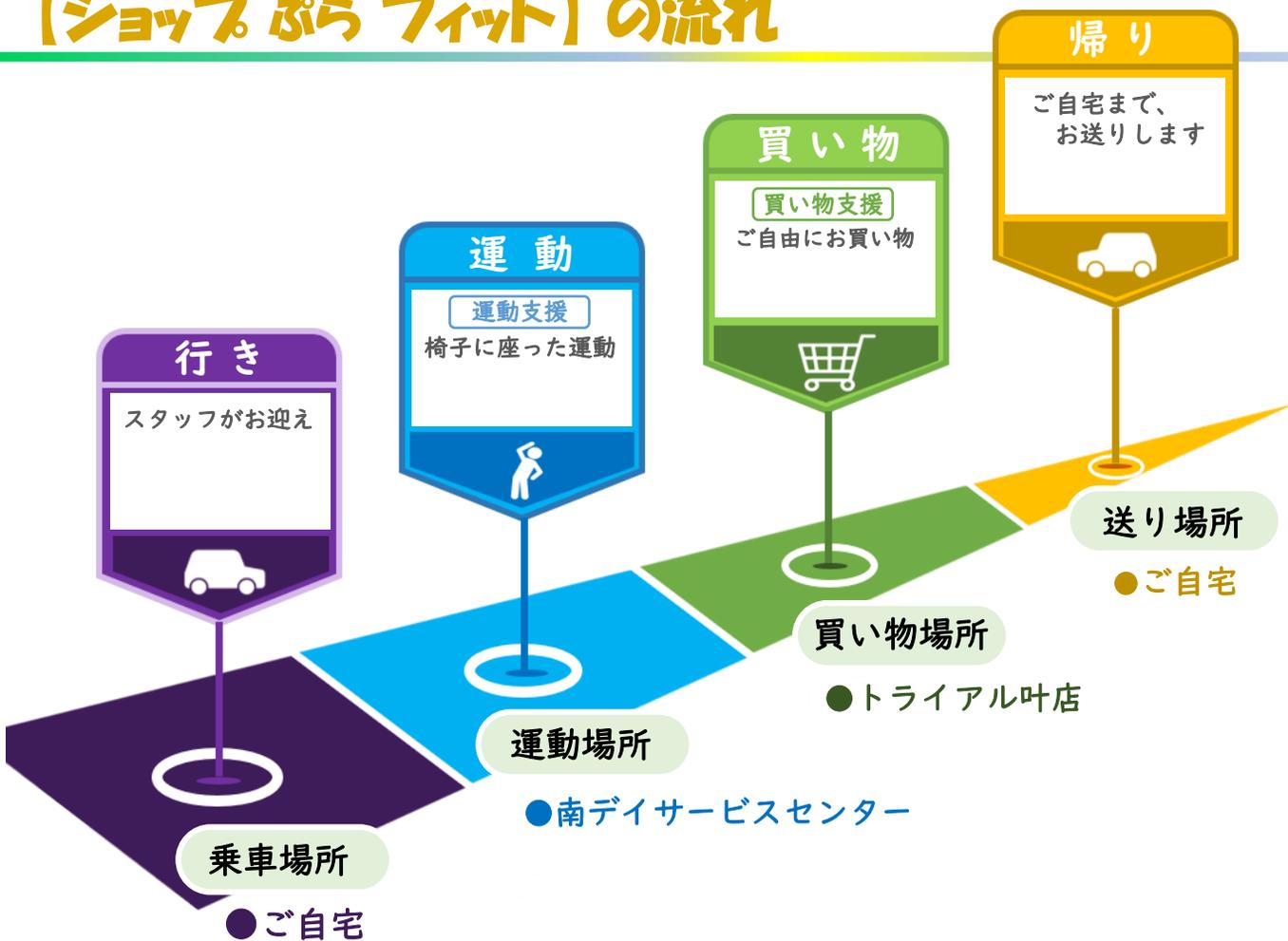
実施場所： 運動 ⇒ 南デイ / 買い物 ⇒ トライアル叶店

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



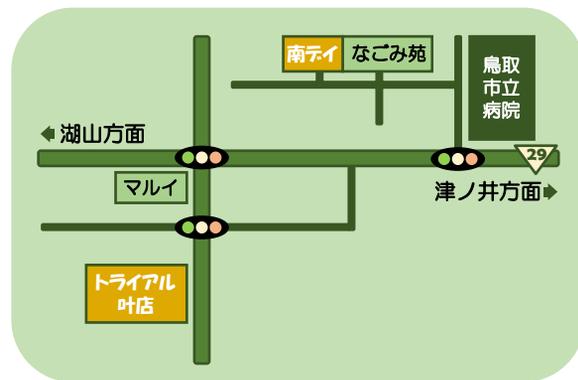
体力測定など
**自分の体を
知る機会にも!**

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