

歩いて、学ぶ、フレイル予防のつづけかた



健康に役立つ/
ブース
コーナー



キッチンカー集合!
グルメ
屋台村

米子 フレイル

健康 FES. フェス

2026年 3月20日 金祝

米子コンベンションセンタービックシップ

主催 ▶ 米子市フレイル対策推進課

入場無料

参加者に

J-Coinボーナスポイント

200pt 付与

参加者に

J-Coinボーナスポイント

300pt 付与

教室

ウォーキングの上をいく!
持久力・筋力アップで10歳若返る!

インターバル速歩教室

時間 10:00~12:00 (受付 9:45~)

会場 米子コンベンションセンター
国際会議室

参加者大募集!
限定50名様

応募者多数の場合は
抽選となります

参加者には皆生温泉の入浴券をプレゼント!

進行 米子市フレイル予防 広報アンバサダー
宇田川 修一 (BSSアナウンサー)

タオル・水分・上靴 (雨天)・
運動しやすい服装・靴をご用意ください。

実施会場 ▶ 就将小学校グラウンド
(雨天時は国際会議室または就将小学校体育館)

応募方法など詳しくは裏面をご確認ください! ▶

講演

時間 13:30~15:00

会場 米子コンベンションセンター 多目的ホール

講演1 | フレイルをスマイルに
~米子市のフレイル予防の取組~ 米子市長 伊木 隆司

講演2 | テレビでも紹介されました!

10歳若返る! 「インターバル速歩」

—その背景と効果のエビデンス—

国立大学法人信州大学
大学院医学系研究科 スポーツ医科学

増木 静江 教授



参加者を対象にプレゼント満載の抽選会を開催します!

詳しくは裏面をご確認ください! ▶

お問い合わせ先

米子市 フレイル対策推進課 米子市錦町1丁目139番地3 (ふれあいの里3階)

TEL 0859-23-5458

e-mail fureiru-taisaku@city.yonago.lg.jp

BSS山陰放送

TEL 0859-33-2111



2026年 3月20日 金祝

会場 米子コンベンションセンター ビックシップ 入場無料 会場マップはこちら▶



専門家による解説と実践で身につく！

インターバル速歩教室

- 時間 10:00~12:00(受付 9:45~)
- 会場 米子コンベンションセンター 国際会議室
- 人数 限定50名様
- 進行 米子市フレイル予防 広報アンバサダー 宇田川 修一 (BSSアナウンサー)

参加者大募集!

応募者多数の場合は抽選となります

タオル・水分・上靴(雨天)・運動しやすい服装・靴をご用意ください。

・実施会場 就将小学校グラウンド (雨天時は国際会議室または就将小学校体育館)



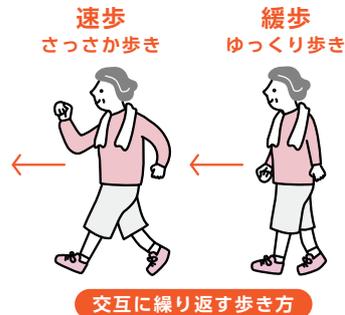
参加者には皆生温泉の入浴券をプレゼント!



ウォーキングの上を行く! 持久力・筋力アップ! 「インターバル速歩トレーニング」とは

インターバル速歩とは、「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法。筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」を組み合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上させたり、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善に効果が期待できます。週速歩トータル60分という手軽さも長く続けることのできるポイント。

高齢者や、忙しくて時間がとれないという人にもぴったりのトレーニング方法です。



応募方法

BSSホームページ、または往復ハガキからご応募ください
お問合せはこちら ▶ tel.0859-33-2111

ホームページから応募

右記の二次元コードからご応募ください



締め切り3月6日 23:59まで

往復ハガキで応募

応募先 〒683-8670 米子市西福原1-1-71 米子健康フェス係あて

住所・氏名・年齢・連絡先をご記入ください。

締め切り3月6日必着

講演

- 時間 13:30~15:00
- 会場 米子コンベンションセンター 多目的ホール

講演1 | フレイルをスマイルに ~米子市のフレイル予防の取組~ | 米子市長 伊木 隆司

講演2 |



10歳若返る! 「インターバル速歩」

—その背景と効果のエビデンス—

国立大学法人信州大学 大学院医学系研究科 スポーツ医科学

増木 静江 教授

Profile

奈良女子大学生活環境学部卒業、信州大学大学院工学系研究科博士前期課程修了、信州大学大学院医学研究科修了。米国Mayo Clinic 麻酔科博士研究員、信州大学大学院医学系研究科助教、同研究科准教授を経て、2018年より現職。主な研究テーマは、「生活習慣病・介護予防のための運動処方」、「トレーニング効果を亢進させるための栄養補助食品」、「遺伝子多型と運動習慣の定着率と効果の個体差」など。

講演参加者を対象にプレゼント満載の抽選会を開催します!