

拠点対抗 みんな元気に健幸習慣!!

フレイル予防運動会

～フレイル予防でスマイル呼ぼう～

**参加者
募集!!**

フレイル予防拠点(まちなか、ゆみはま、よどえ)
対抗の運動会を開催します



会場 ふれあいの里大会議室(1階)

2026 **2月23日** **月・祝**



10:00～13:30 (開場9:30)

参加費 500円(昼食代)

米子市
フレイル予防アプリ

**健康ポイント
もらえます!!**

ボッチャ



フレイル予防
トライアスロン



eスポーツ



太鼓の達人 ヒロヒロパーティ



**フレ飯弁当
「ご馳走の日」**



フレイル予防
クイズ王選手権

**スケジュール
は裏面です**



お問い合わせ

米子市フレイル対策推進課

☎ (0859)23-5458



当

日

の

予

定

※時間帯は目安です

10:00

開会、あいさつ
準備体操(よなGoGo体操)

10:10

eスポーツ

ねんりんピックでも行われた『太鼓の達人』と新感覚のゲーム『ピロピロパーティ』を行います

10:50

ボツチャ

パラリンピックの種目になっている誰でも気軽に楽しめる競技です

11:20

フレイル予防
トライアスロン

「種目①」椅子立ち上がり
「種目②」吹き矢ダーツ
「種目③」輪投げ

トライアスロン発祥の地米子
フレイル予防の種目で
いざ勝負!!



11:40

アトラクション ダンスで楽しく交流
「ゆるダン」による指導

12:00

昼食

12:50

フレイル予防
クイズ王選手権

フレイル予防に関する〇×
クイズをします
クイズ王は誰の手に?

13:30

結果発表、閉会式