

第1  
教室

## 健康企業ブース

10:00~16:00

鳥取県西部が拠点の、「健康」に力を入れている企業が集まりました!企業それぞれの魅力をご堪能あれ!(商品サンプリング、販売、試飲・試食など)  
※出展企業は変更になる可能性があります。



健康  
教室

## 楽しむ

### 家族みんなで踊っちゃおう! ゆるダン&ほのまる

①10:00~ ②10:30~  
③11:00~ ④11:30~

ねんりんピックテーマソングの振付も担当するゆるダンが親子はもちろん、じいじやばあばも一緒に楽しむことができる3世代ダンスを教えちゃいます!ほのまると一緒に踊ろう!



講師: ダンス介護予防指導士 ゆるダン  
スペシャルコラボ: ほのまる

### フレイル体操 13:00~14:00

米子市フレイル対策推進課 協力のもと「ネギレダンス」、「フレイル体操」などを実施。

協力: 米子市フレイル対策推進課

### ドローンサッカー® 14:30~16:00

誰でもできるエイジ・ジャンル・バリアフリーなスポーツドローンサッカー®。指を動かして脳トレにも!ご家族・友人・大切な人と最先端スポーツを体験しよう!



講師: 一般社団法人日本ドローンサッカー®連盟 鳥取・島根支部

第4  
教室

## 知る

10:00~16:00

### きみはフレイルチェックをしているか?!

米子市のフレイル予防拠点として活動している、3つの事業者がタッグを組んで、米子市の皆様のフレイルチェックをお手伝い!



協力: 真誠会 / 株式会社エッグ

### 体組成チェック

筋肉量や体脂肪量の測定を行うブースです。

### 血圧、体脂肪、血管年齢診断

血圧、体脂肪、血管年齢など、体の「気になる」を測定できるブースです。

協力: 米子中海クリニック

第2  
教室

## 学ぶ①

アクサ生命プレゼンツ **要事前予約**

### 今と未来のお金について この際だからちょっと考えてみる

人生100年時代がくるのであれば、知っておきたい「家庭」の健康

10:30~11:45頃まで

「家庭の健康」を考える上で外せない、お金のことについて専門家と一緒に考えましょう!貯金と投資について。新NISAやiDeCOの制度についても解説します。  
20~50代の方にオススメの内容です。



講師: ファイナンシャルプランナー/  
アクサ生命保険株式会社 米子営業所所長 和田 由起子

**参加特典**  
お家に帰ってまったり家族会議ができる  
・地元カフェのコーヒー&ケーキ  
・その場でわかる肌年齢チェック実施!

### 家庭でできる省エネ・電気代削減のコツ 13:00~14:00

地球に優しく、家計に優しく。エコでお得になる方法を専門家が伝授します。 講師: うちエコ診断士 牧井 健一

### まだ間に合う!終活 14:10~15:10

自分自身のこれからの、もっともっと楽しんで輝くために。そして大切な人たちがしっかりと前を向いて歩めるように、バックキャストで考える、終活を始めてみませんか?  
エンディングノートや家の閉じかたなど。

講師: 一般社団法人終活カウンセラー協会 認定終活講師 橋村 清子

第3  
教室

## 癒し

### 臨床美術 10:00~12:00

絵やオブジェなどを楽しみながら作ることで脳を活性化させ、様々な世代のストレス緩和や感性を豊かにする効果が期待できます。



講師: クリニカルアート鳥ト雲

### Faceチェアヨガ 13:00~14:00

顔のヨガ+座りながらできるヨガで、心も体もほぐしましょう!

講師: Smile Up ライセンススクール認定講師 mayuko

### ハンドマッサージ(セルフケア) 14:30~16:00

一番の働き者、自分の手・大切な人の手を、しっかりケアしてあげる方法を学びましょう!

講師: 有限会社アイビー化粧品 米子第二販売 吉田 尚子

### 自分でもみもみ!足もみ自分ケア 14:30~16:00

薬に頼らず、自分で足をもんで症状をよくする足つば。自分でケアする方法を覚えて自分の健康を足から守りませんか?血流促進・免疫力UP!



講師: 高間順子

料理  
教室

## 学ぶ②

### チャレンジ!フレ飯 **要事前予約**

①10:00~ ②10:40~ ③11:20~

低栄養を予防することは、フレイル予防につながります。いつまでもイキイキと健康で暮らすために、簡単フレ飯レシピを学びましょう!

協力: 米子市フレイル対策推進課



### 菌食を学ぼう **要事前予約**

①12:30~ ②13:30~

シイタケ・キクラゲ・エリンギなど、きのこ盛沢山のクリームパスタを作ります!きのこの菌を美味しく、健康にいただく菌食をシイタケ大使がレクチャー!

講師: 菌食推進協議会  
シイタケ大使 山本 真史

### 発酵食品で

### 家族を元気に **要事前予約**

①14:30~ ②15:15~

発酵食のスペシャリストで音楽家でもある講師と楽しく料理!素材を生かしたローフードや腸内環境を整える発酵食の魅力をたっぷりお伝えします!

講師: YUMI MUSIC Lab.  
代表 田部由美子



## ワクワク

サロン

10:00~16:00

### eスポーツ体験会

太鼓の達人、VRなど今話題のeスポーツの体験コーナーをサロンで実施。 講師: 鳥取県eスポーツ協会

大切な人へのメッセージが書ける

### オリジナル缶バッジ制作

ロビー

### スタンプラリー

10:00~16:00

会場の各所にスタンプラリーを設置。スタンプを集めると景品をプレゼント。

**景品**  
・豪円湯院 豪円豆乳各種 or  
・JAブロッコリー  
※景品はどちらか1つとなります。  
・GBG招待券 全員にプレゼント!

センタービル前

### キッチンカー

10:00~16:00

岡本旅館 キッチン きりん組

・グルテンフリーからあげ  
・大山おこわ など

### WOW SALAD STAND

ワウのサラダをまだ食べたことないよ!って方はこの機会に一度体験してみてください!

&pink

・クレープ



**バルーンパフォーマンス**  
①12:00~(健康教室)  
②14:00~(会場周遊)  
さと原人

9inz

### ZWIFT(9inz) バイクタイムトライアル

①11:00~11:30  
②13:00~13:30  
③15:00~15:30

**景品**  
あります

9inzに設置してあるバーチャルバイクマシン「ZWIFT」を活用してタイムトライアルを実施します。優勝者には景品プレゼント。 協力: 9inz

## イベント会場/Chukaiコムコムスクエア フロア案内

