

# 歩いて、字ぶ、フレイル予防のつづけかた



# 米子 フレイル 予防 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



参加者に  
J-Coinボーナスポイント  
**200pt**付

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！▶

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

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  
**300pt**付

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！▶



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



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

ますき しづえ  
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！