

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 FES. 健康フェス

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 ▶ 就將小学校グラウンド
(雨天時は国際会議室または就將小学校体育館)

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 米子市長 伊木 隆司
～米子市のフレイル予防の取組～

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」

ーその背景と効果のエビデンスー

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！

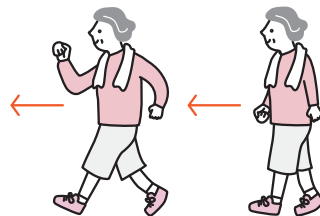
「インターバル速歩トレーニング」とは

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。過速歩トータル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。

速歩
さっさか歩き

緩歩
ゆっくり歩き



交互に繰り返す歩き方

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」

ーその背景と効果のエビデンスー

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！