

昨年大好評イベント 楽しくフレイル予防・正しく防災

YONAGO デジタル 健康・防災フェスタ2026

7月25日(土)

9:00~16:30

参加
無料

米子コンベンションセンター-BIGSHIP 多目的ホール

防災ミッション体験

生き残れるか? (要予約)

体験型リアル脱出ゲーム!

9万人
が体験



申込はこちら



その場でわかる

あなたの体年齢

骨・脳年齢など
健康状態をチェック



鳥取大学
医学部

- 見ただじゃわからない体の年齢
- 筋力、口腔年齢、嗅覚機能などもその場で測定!
- 専門機関監修で安心無料チェック!



※画像はイメージです

楽しいヨガ教室体験

座ったままできる
心と身体を整える30分



シニア
大歓迎

初心者
も安心

講師：生田 景子
資格：ヨガインストラクター
健康運動指導士

当日受付：先着50名

キッズチア&ゆるダン

ガイナレ鳥取 オフィシャル
キッズチア等 6チームのお披露目



今話題! シニア専門
の「ゆるいダンス」
で笑顔の健康習慣



宇田川アナの健康トレ

米子市フレイル予防推進
アンバサダー 宇田川アナ
ウンサーによる大人気
「ねぎトレ」



スマホでスタンプを
集めて景品をGET!

その他特典
出展ブース多数!



【主催】米子市フレイル予防推進協議会
 【企画・運営】損害保険ジャパン株式会社 米子支社
 【特別協力】鳥取大学医学部、山陰酸素工業株式会社
 【特別協賛】日産プリンス鳥取販売株式会社
 【後援】鳥取県、米子市、他多数

お問い合わせ

10_yonago@sompo-japan.co.jp

※プログラムの変更の場合あり

詳しくはInstagram・WEBで!



@YONAGO_KENKO_BOSAI

YONAGO デジタル



健康・防災フェスタ2026 プログラム

7月25日(土) 米子コンベンションセンター-BiGSHiP 多目的ホール

健康関連ブース

防災関連ブース

健康測定ブース

運動体験ブース

プレゼントブース

デジタルスタンプラリー

キッチンカー ※有料

プログラム以外にも、出展ブース多数！ぜひ参加無料！

メインイベント

8:45- 受付開始

9:00- オープニングセレモニー

9:30- 防災アトラクション® (第1回) 事前予約：150名
迫りくる大地震から脱出せよ！体験型リアル脱出ゲーム！

11:15- 鳥取大学医学部認知症予防学講座(寄附講座)
浦上 克哉教授 講演「健康寿命延伸と防災対策のためにフレイル予防をしよう！」

12:30- 防災アトラクション® (第2回) 事前予約：150名
迫り来る時間の中、家族や仲間と協力し合い、無事に災害現場から安全確保せよ！

14:15- 宇田川アナウンサーとネギトレ
with チアダンスチーム

14:20- チアパフォーマンス
・キッズチアリーディングらぶら
・スポnetなんぶチアHappyStarmy
・松江チアダンスRuru
・大人チアCh'illmy
・ガイナール鳥取オフィシャル
キッズチアTUNESTAR
・ガイナール鳥取オフィシャルチア
GREENMONSTER

15:10- 心と身体を整えるヨガ 当日受付：先着50名

15:50- 心も体も若返る！ゆるだん

16:00- 入場受付終了 16:30 イベント終了



鳥取大学医学部附設社会医学講座
の森田教授による
「防災食の紹介・展示」

必見

後援

鳥取県, 米子市, 鳥取県教育委員会, 米子市教育委員会, 米子地区防火安全協会, 米子市社会福祉協議会,
米子商工会議所, 米子日吉津商工会, (一社)米子青年会議所, 鳥取県西部広域行政管理組合消防局, 山陰中央テレビジョン
放送(株), (株)山陰放送, (株)中海テレビ放送, 日本海テレビジョン放送(株), (株)山陰中央新報社, (株)新日本海新聞社

協賛

(株)山陰合同銀行, (株)鳥取銀行, 鳥取ダイハツ販売(株), 日本通運(株), (株)プラスデザイン, ホンダ中国中央(株), (株)丸合,
ミサワホーム中国(株), 美保テクノス(株), (株)リョーキ, (株)NTTドコモ, (株)中海テレビ放送, 米子信用金庫, (株)LPCベジタリ
アファーム, (有)エフエスエーシステムズ, 松栄(株), 親和商事(株), (有)エージェンシー, 皆生タクシー(株), (有)カジマ自動車,
(株)ケーオウエイ, (有)三称, (有)タニノエージェンシー, (一社)日本パッケージクラフト協会, 米子鉄工サービス(有),
(有)米子報知器, (株)E保険プランニング, NX境港海陸(株), NX商事(株), (株)T・M・S