

65歳からの運動習慣

# ふらっと

# 運動体験

“運動は体に良い”と分かっているけど、なかなか習慣にするのは難しいもの。運動習慣のきっかけづくりに、まずは1度ふらっとお寄りください。仲間と一緒に運動すれば、きっとあなたの運動習慣のきっかけになるはず！

■対象 米子市在住の65歳以上のかた  
(要支援・要介護認定のあるかたを除きます)

■費用 1回150円

■持ち物 水分補給用ドリンク、タオル、上靴  
(ゆめ温泉会場のみ上靴不要です)

2023 1月  
令和5年

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ゆめ温泉	6 Chukai コムコム	7
8	9 弓浜 会場	10	11	12 ゆめ温泉	13 Chukai コムコム	14
15	16 弓浜 会場	17	18	19	20 Chukai コムコム	21
22	23 弓浜 会場	24	25	26 ゆめ温泉	27	28
29	30	31				

## 各会場の所在地と開催時間のご案内



### ▶ Chukaiコムコムスクエア

住所 四日市町127-1 1階  
電話 0120-43-5656  
時間 10時30分~12時  
定員 40名



### ▶ 弓浜老人福祉センター

住所 大篠津町385-47  
電話 0859-28-8760  
時間 10時30分~12時  
定員 40名



### ▶ 淀江ゆめ温泉

住所 淀江町福岡1548-1  
電話 0859-56-6798  
時間 14時~15時30分  
定員 30名

米子サン・アビリティーズ会場は  
1~3月はお休みです。

2023 2月  
令和5年

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ゆめ温泉	3 Chukai コムコム	4
5	6 弓浜 会場	7	8	9 ゆめ温泉	10 Chukai コムコム	11
12	13 弓浜 会場	14	15	16 ゆめ温泉	17	18
19	20 弓浜 会場	21	22	23	24 Chukai コムコム	25
26	27	28				

※各会場とも記載してある時間の30分前から受付を開始し、定員に達した時点で受付を終了します。予約はできませんので、参加希望のかたは直接会場にお越しください。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ゆめ温泉	3 Chukai コムコム	4
5	6 弓浜 会場	7	8	9 ゆめ 温泉	10 Chukai コムコム	11
12	13 弓浜 会場	14	15	16	17	18
19	20 弓浜 会場	21	22	23 ゆめ 温泉	24 Chukai コムコム	25
26	27	28	29	30	31	

各会場の所在地と  
開催時間のご案内



▶ Chukaiコムコムスクエア

住所 四日市町127-1 1階  
電話 0120-43-5656  
時間 10時30分～12時  
定員 40名



▶ 弓浜老人福祉センター

住所 大篠津町385-47  
電話 0859-28-8760  
時間 10時30分～12時  
定員 40名



▶ 淀江ゆめ温泉

住所 淀江町福岡1548-1  
電話 0859-56-6798  
時間 14時～15時30分  
定員 30名

米子サン・アビリティーズ会場は  
1～3月はお休みです。

※各会場とも記載してある時間の30分前から受付を開始し、定員に達した時点で受付を終了します。  
予約はできませんので、参加希望のかたは直接会場にお越しください。

毎月の日程を米子市Webサイトで  
公開しています！



■ お問い合わせ先

米子市健康対策課 TEL 0859-23-5458 FAX 0859-23-5460