

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 8月
令和5年

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

住所 皆生3丁目16-20
電話 0859-23-0699
時間 13時30分~15時
定員 40名

2023 9月
令和5年

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

※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。

2023 令和5年 10月

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

各会場の所在地と
開催時間のご案内

Chukai
コムコム

▶ 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
会場

▶ 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

2023 令和5年 11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ゆめ 温泉	3	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 サン アビ	15	16 ゆめ 温泉	17 Chukai コムコム	18
19	20 弓浜 会場	21 サン アビ	22	23	24 Chukai コムコム	25
26	27	28 サン アビ	29	30		

ゆめ
温泉

▶ 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

サン
アビ

▶ 米子サン・アビリティーズ

住所 皆生3丁目16-20
電話 0859-23-0699
時間 13時30分～15時
定員 40名

※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

米子市フレイル対策推進課 TEL 0859-23-5458 FAX 0859-23-5460