

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 令和5年 12月

日	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 弓浜 会場	19 サン アビ	20	21 ゆめ 温泉	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

## 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



### ▶ 弓浜地域老人福祉センター

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

2024 令和6年 1月

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



### ▶ 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

※ 1月から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。

2024 令和6年 2月

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

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



▶ 弓浜地域老人福祉センター

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

2024 令和6年 3月

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



▶ 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

※ 1月から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

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