

・掲載されている情報に変更がある場合があります。最新の事業所情報は、米子市ホームページで確認できます。



フレイル予防応援事業所一覧



令和5年8月現在

店舗名	住所	電話番号	利用可能プログラム	利用可能日時	通常利用料金	特典(1枚あたり)	予約	備考
コナミスポーツクラブ 米子	末広町311番地 米子駅前ショッ ピングセンター 4階	21-5733	【特別プラン】 フレイル予防応援コース (プールレッスン参加。 又はプールフリー利用) ※お風呂、サウナ利用可	月・火・水・金 9:00~17:00 ※プールエリアは16: 45までご利用可	特別プラン料金 1回550円	特別プラン料金 550円/回 プロショップ20%OFF割引券	要	・泳ぐだけでなく「歩く専用コース」も あります。水着・水泳帽・ゴーグルなど フロントプロショップにて販売して います。 ・更衣室前に階段がありますので、ご注 意ください。
パーソナル トレーニングジム Roots	角盤町1-116	21-9548	個別指導トレーニング (1~3名) 1時間	月~金 13:00~17:00	初回:2,000円	特別ストレッチ実施	要	・2回目以降の料金は異なります。店舗 へお問い合わせください。
ホームケア ピーコック (株式会社ライオンハート)	熊党520	27-1045	集団体操、ネグトレ、脳 トレなど	月・水・木 13:45~14:45	月会費:1,500円 体験:無料	会員の方:月会費500円引き 体験利用:粗品プレゼント	要	・チケット利用上限:月1枚まで ・専門職である理学療法士・作業療法士 が運動指導を行います。
フィットネスジム 9inz	角盤町1-27-2 グッドブレス ガーデン2階	21-7811	マシン利用 2時間	全日 9:00~17:00	1,650円/回	特別価格:1,000円にて利 用可能	不要	
デイサービス ありがとう (株式会社エスペランサ)	両三柳4596-4	57-2944	ロボットスーツHAL® 腰タイプによる運動 (体験利用)	全日 10:00~20:00	体験:3,000円	体験利用500円割引 オリジナル紅茶プレゼント	要	・体験後は10,000円/回でご利用い ただけます。
Chukai コムコムスクエア	四日市町127-1 ローズセントラ ルビル1階	0120- 43- 5656	教養講座、子供対象の講 座以外のすべての講座	講座により異なる	講座により異なる	次回以降 Chukai コムコム スクエアで使える500円チ ケットをプレゼント	要	・講座及び利用料金は、事業所のホーム ページやチラシでお確かめください。 ※ふらっと運動体験ではご使用いた だけません。
みのかや運動処 よらいや	一部440	21-0363	各種集団体操 15分	月・木・金 9:00~12:00 13:00~16:00 火 9:00~10:30 13:00~16:00 水 9:00~12:00 13:00~14:30 土 9:00~11:00	500円	マシントレーニング体験	要	・集団体操は日替わりで種目が決まっ ており、人数制限もございます。 ・詳しい日程は当施設までお問い合わせ ください。
メディカル フィットネスセンター CHAX	上後藤3-5-1	29-5351	マシントレーニング 集団エクササイズ 健康相談	月~金 9:30~17:30	会員料金:会員種 別により異なる	1枚につき1回無料 会員:月会費500円割引	要	・チケット利用上限:1回/週 ・月会員に関しては、チケット利用枚数 に応じて、チケット利用翌月の料金を 割引します。
いずみの苑 (ラピスパ)	淀江町淀江2-38	56-6888	温泉プールにおける 集団体操	月・水 9:15~10:45 10:45~12:15 14:00~15:30	1,500円	500円割引 ラピスパレストラン食事代 10%割引	要	・レストラン食事券は利用当日のみ有 効。
真誠会健康クラブ 米子ホスピタウン	河崎581-3	29-0077	マシントレーニング 有酸素運動 運動相談・指導	月~金 8:30~10:00 15:00~16:30	体験:500円 月会費:4,000円	体験利用:2回まで無料 会員:会費500円割引	要	・体験利用は、1枚のみ使用可能です。 ・会員は、利用枚数に応じて利用月の 会費を割り引きします。
真誠会健康クラブ 弓浜ホスピタウン	大崎1511-1	48-2337	マシントレーニング 有酸素運動 運動相談・指導	月~金 8:30~10:00 15:30~17:00	体験:500円 月会費:4,000円	体験利用:2回まで無料 会員:会費500円割引	要	・体験利用は、1枚のみ使用可能です。 ・会員は、利用枚数に応じて利用月の 会費を割り引きします。

・掲載されている情報に変更がある場合があります。最新の事業所情報は、米子市ホームページで確認できます。



フレイル予防応援事業所一覧



とさかちゃん

令和5年8月現在

店舗名	住所	電話番号	利用可能プログラム	利用可能日時	通常利用料金	特典(1枚あたり)	予約	備考
真誠会健康クラブ ローズガーデン	富士見町6-6	30-2288	マシントレーニング 有酸素運動 運動相談・指導	月・水・土 15:30~17:00	体験:500円 月会費:2,000円	体験利用:2回まで無料 会員:会費500円割引	要	・体験利用は、1枚のみ使用可能です。 ・会員は、利用枚数に応じて利用月の会費を割り引きします。
真誠会健康クラブ セントラル ローズガーデン	西福原8-16-66	30-3330	マシントレーニング 有酸素運動 運動相談・指導	月~金 8:00~9:30	体験:500円 月会費:4,000円	体験利用:2回まで無料 会員:会費500円割引	要	・体験利用は、1枚のみ使用可能です。 ・会員は、利用枚数に応じて利用月の会費を割り引きします。
工房 ボンツチャイナ	西福原5丁目1-5	050-3590-5531	陶芸体験(手ろくろ) 90分	月、木~日 10:00~16:00	2,000円+粘土代	粘土代無料	要	・エプロンをご持参ください。
とみます医科・歯科 クリニック	富益町3533-2	25-6600	体操教室	火 13:40~14:40 14:40~15:40	1,000円	500円割引	要	・定員オーバーの時はお断りすることがございます。ご了承ください。
			ノルディックウォーク	毎週1回 9:30~10:30 (基本は木曜日。月により変更あり)	500円	200円割引と当院で使用可能な200円分の割引チケット配布	要	・天候により、中止となる場合があります。 ・中止の場合は、予約者へ連絡します。
フィットネスクラブ バジヤ米子	西福原2丁目1番10号 米子しんまち天満屋5階	35-1500	バジヤ健康教室「元気処」での集団体操	木 10:15~11:30	1回券:660円 5回券:2,750円	1回券(当日使用可)をプレゼント	要	・楽しく継続をモットーに、初めての方も久しぶりに体を動かす方も生活する上で必要な筋力を楽しみながら鍛えます。 ・強度より継続に重点をおいているプログラムとなります!
Fun Fit	東福原4-22-10	21-7773	集団トレーニング	月・火・金 10:00~11:00 水 14:45~15:15 金 13:45~14:15	1,500円/回	500円割引	要	
カミゴトウ・ フレイルラボ 健寿庵 (上後藤薬局)	上後藤1丁目8-26	33-5105	脳トレ、体操 音楽レク、映画鑑賞	火 13:30~15:00 (3~4回/月で実施日は不定)	会員: 年会費+参加費 200円~500円 会員以外: 参加費500円	【会員】 ・参加費200円の場合: 参加費2回分無料 ・参加費500円の場合: 参加費1回分無料 【会員以外】 1回の参加費無料	要	・実施日については、事業所へお問い合わせください。 ・映画鑑賞、音楽鑑賞、講演会等外部講師を招く場合は参加費が500円となります。
			ストレッチ教室	金 13:30~14:30	1,500円	500円割引	要	
カルチャー コミュニティ 米原	米原7丁目2-9	30-3363	各種ものづくり教室	火 14:00~15:00	500円	カフェラウンジのデザート+ドリンク無料券	要	内容は実施日より異なります。事業所にお問い合わせください。
			ヨガ教室	第1・3火曜日 11:00~12:00	500円	カフェラウンジのデザート+ドリンク無料券	要	
カルチャー コミュニティ 西福原	西福原5丁目5-33	21-2025	ものづくり教室	第2・4木曜日 13:00~14:00	500円	カフェラウンジのデザート+ドリンク無料券	要	内容は実施日より異なります。事業所にお問い合わせください。
			ヨガ教室	第2・4火曜日 11:00~12:00	500円	カフェラウンジのデザート+ドリンク無料券	要	
シニアステージ 観音寺新町	観音寺新町4丁目6-20	36-8115	集団体操	木 14:00~15:00	500円	カフェラウンジのデザート+ドリンク無料券	要	