

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・要介護認定のある方を除きます)

■ 費 用 1回150円

■ 持ち物 水分補給用ドリンク、タオル、上靴

2025 令和7年 12 月

日	月	火	水	木	金	土
	1 弓浜 会場	2 サン アビ	3	4	5 Chukai コムコム	6
7	8 弓浜 会場	9 サン アビ	10	11 さなめ ホール	12 Chukai コムコム	13
14	15 弓浜 会場	16 サン アビ	17	18 さなめ ホール	19 Chukai コムコム	20
21	22 弓浜 会場	23 サン アビ	24	25 さなめ ホール	26 Chukai コムコム	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

▶ 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 45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 45名

さなめ
ホール

▶ 淀江文化センター (さなめホール)

住所 淀江町西原708-4

電話 0859-56-6888

時間 14時～15時30分

定員 45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 45名

2026 令和8年 1 月

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

※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。

2026
令和8年

2 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 弓浜 会場	3	4	5 さなめ ホール	6 Chukai コムコム	7
8	9 弓浜 会場	10	11	12 さなめ ホール	13 Chukai コムコム	14
15	16 弓浜 会場	17	18	19 さなめ ホール	20 Chukai コムコム	21
22	23	24 弓浜 会場	25	26 さなめ ホール	27 Chukai コムコム	28
※会場の変更についてお知らせ 12日(木)、19日(木)は、淀江支所2階が会場です。						

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 45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 45名

2026
令和8年

3 月

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

さなめ
ホール

▶ 淀江文化センター
(さなめホール)

住所 淀江町西原708-4

電話 0859-56-6888

時間 14時～15時30分

定員 45名

サン
アビ

▶ 米子サン・アビリティーズ

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

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