

65歳からの運動習慣
ふらっと

“運動は体に良い”と分かっているにもかかわらず、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！

運動体験

■ 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

2026
令和8年

4 月

※会場変更のお知らせ

4月30日(木)は、淀江支所2階が会場です。

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

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

5 月

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

※各会場とも開催時間の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

6 月

※会場変更のお知らせ

6月18日(木)は、淀江支所2階が会場です。

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

7 月

※会場変更のお知らせ

7月30日(木)は、淀江支所2階が会場です。

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

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

※各会場とも開催時間の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。

リモート運動体験の日程は
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