

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 8月  
令和8年

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

## 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 9月  
令和8年

※会場変更のお知らせ

9月24日(木)は、淀江支所2階が会場です。

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

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。

2026  
令和8年

10月

※会場変更のお知らせ

10月29日(木)は、淀江支所2階が会場です。

日	月	火	水	木	金	土
				1 さなめ ホール	2 Chukai コムコム	3
4	5 弓浜 会場	6 サン アビ	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 サン アビ	21	22 さなめ ホール	23 Chukai コムコム	24
25	26 弓浜 会場	27 サン アビ	28	29 さなめ ホール	30 Chukai コムコム	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

2026  
令和8年

11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 サン アビ	11	12 さなめ ホール	13 Chukai コムコム	14
15	16 弓浜 会場	17 サン アビ	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
29	30					

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。

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