

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 12月

日	月	火	水	木	金	土
		1 サンアビ	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 弓浜会場	22 サンアビ	23	24 さなめホール	25 Chukaiコムコム	26
27	28 弓浜会場	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

皆生
観光

▶ 米子市観光センター

住所 皆生温泉3丁目1-1
電話 0859-35-0175
時間 14時～15時30分
定員 45名

2027 令和9年 1月 ※新しい会場のお知らせ
米子市観光センター会場が始まります。

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

※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。

2027 令和9年 2月

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

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

皆生
観光

米子市観光センター

住所 皆生温泉3丁目1-1
電話 0859-35-0175
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。

2027 令和9年 3月

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

※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