65歳からの運動習慣

ふらっと、運動体験!!

“運動は体に良い”と分かっていても、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 4月

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 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			

2025 令和7年 5月

日	月	火	水	木	金	土
				1 さなめホール	2	3
4	5	6	7	8 さなめホール	9 Chukaiコムコム	10
11	12 弓浜会場	13 サンアビ	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

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。

2025 令和7年 6 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 弓浜会場	24 サンアビ	25	26 さなめホール	27 Chukaiコムコム	28
29	30 弓浜会場					

2025 令和7年 7 月

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 弓浜会場	23	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	31 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

※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。

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