

65歳からの運動習慣

ふらっと

運動体験

2024 令和6年 12月

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

各会場の所在地と 開催時間のご案内



▶ 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



▶ 淀江ゆめ温泉

住所 淀江町福岡1548-1
電話 0859-56-6798
時間 14時～15時30分
定員 40名



▶ 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 40名

2025 令和7年 1月

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

※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。

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

各会場の所在地と
開催時間のご案内



▶ 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

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



▶ 淀江ゆめ温泉

住所 淀江町福岡1548-1
電話 0859-56-6798
時間 14時～15時30分
定員 40名



▶ 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。

■ 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