

65歳からの運動習慣

ふらっと、

運動体験 !!

“運動は体に良い”と分かっているけど、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 8 月
令和7年

日	月	火	水	木	金	土
					1 Chukai コムコム	2
3	4 弓浜 会場	5 サン アビ	6	7 さなめ ホール	8 Chukai コムコム	9
10	11	12	13	14	15	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

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

2025 9 月
令和7年

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

※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 10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 さなめ ホール	3 Chukai コムコム	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	14 弓浜 会場	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 サン アビ	29	30	31 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

▶ 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

2025 令和7年 11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 弓浜 会場	5	6 さなめ ホール	7 Chukai コムコム	8
9	10 弓浜 会場	11 サン アビ	12	13 さなめ ホール	14 Chukai コムコム	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	25 弓浜 会場	26	27 さなめ ホール	28 Chukai コムコム	29

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。

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