

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・要介護認定のあるかたを除きます)

■費用 1回150円

■持ち物 水分補給用ドリンク、タオル、上靴
(ゆめ温泉会場のみ上靴不要です)

2024 4月
令和6年

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

ゆめ
温泉

▶ 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

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 40名

2024 5月
令和6年

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

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

ゆめ
温泉

▶ 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

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 40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