

令和7年11月イベント一覧

	開催時期	イベント名等	概要	場所
1	11月2日(日) 9:45～12:00	彦名水鳥ウォーク2025	中海周辺のコースを5キロ歩きます。健康な方ならどなたでも参加できます。 ※受付は9:00～9:45	受付場所 栗嶋神社前駐車場
2	11月4日(火) 13:30～14:30	ゆめダン ※対象は65歳以上の市民	座りながら行うダンス教室。ダンス未経験の方でも参加可能。 ※事前申込必要 Chukaiコムコムスクエア 0120-43-5656	成実公民館
3	11月7日(金) 9:30～10:30	ピロピロParty ※対象は65歳以上の市民	吹き戻しとゲームを連動させたトレーニング。 ※事前申込必要 Chukaiコムコムスクエア 0120-43-5656	Chukaiコムコムスクエア
4	11月7日(金) 13:30～14:30	ゆめダン ※対象は65歳以上の市民	座りながら行うダンス教室。ダンス未経験の方でも参加可能。 ※事前申込必要 Chukaiコムコムスクエア 0120-43-5656	榎原グリーンハイツ 公民館
5	11月9日(日) 9:30～13:00	崎津地区健康まつり	どなたでも参加可能な健康イベント。自身の健康状態をチェックできる貴重な機会です。	崎津公民館横 体育館
6	11月9日(日) 9:00～13:00	尚徳公民館祭	子どもから大人まで楽しめる地区のまつりです。お気軽に参加ください。	尚徳公民館
7	11月10日(月) 13:30～14:30	ゆめダン ※対象は65歳以上の市民	座りながら行うダンス教室。ダンス未経験の方でも参加可能。 ※事前申込必要 Chukaiコムコムスクエア 0120-43-5656	永江公民館
8	11月11日(火) 10:00～12:00	セラバンド体操でいつでも ホームエクササイズ！ ※対象は65歳以上の市民	ゴム製のトレーニングバンドを使って体操をします。 初心者でも取り組みます。 (連絡先)いずみの苑 56-6888	福生東公民館
9	11月11日(火) 13:30～14:30	ゆめダン ※対象は65歳以上の市民	座りながら行うダンス教室。ダンス未経験の方でも参加可能。 ※事前申込必要 Chukaiコムコムスクエア 0120-43-5656	成実公民館

	開催時期	イベント名等	概要	場所
10	11月12日(水) 10:00~12:00	セラバンド体操でいつでも ホームエクササイズ! ※対象は65歳以上の市民	ゴム製のトレーニングバンドを使っ て体操をします。 初心者でも取り組みます。 (連絡先)いずみの苑 56-6888	大高公民館
11	11月12日(水) 11:00~12:00	ゆめダン ※対象は65歳以上の市民	座りながら行うダンス教室。ダンス 未経験の方でも参加可能。 ※事前申込必要 Chukaiコムコムスクエア 0120-43-5656	Chukaiコムコムスクエア
12	11月13日(木) 10:00~12:00	太鼓でフレイル予防 eスポーツ体験会 ※対象は65歳以上の市民	eスポーツは体や頭を使うので脳ト レになります。 ※当日先着15名程度	米子市弓浜地域老人福 祉センター
13	11月14日(金) 9:30~10:30	ピロピロParty ※対象は65歳以上の市民	吹き戻しとゲームを連動させたト レーニング。 ※事前申込必要 Chukaiコムコムスクエア 0120-43-5656	Chukaiコムコムスクエア
14	11月14日(金) 13:30~14:30	ゆめダン ※対象は65歳以上の市民	座りながら行うダンス教室。ダンス 未経験の方でも参加可能。 ※事前申込必要 Chukaiコムコムスクエア 0120-43-5656	Chukaiコムコムスクエア
15	11月15日(土) 10:00~12:00	大篠津地区健康まつり	どなたでも参加可能な健康イベン ト。自身の健康状態をチェックでき る貴重な機会です。	大篠津公民館
16	11月16日(日) 9:00~15:00	車尾公民館祭	子どもから大人まで楽しめる地区の まつりです。お気軽に参加くださ い。	車尾公民館
17	11月16日(日) 10:00~12:00	義方地区健康まつり	どなたでも参加可能な健康イベン ト。自身の健康状態をチェックでき る貴重な機会です。	義方小学校体育館
18	11月18日(火) 10:00~12:00	セラバンド体操でいつでも ホームエクササイズ! ※対象は65歳以上の市民	ゴム製のトレーニングバンドを使っ て体操をします。 初心者でも取り組みます。 (連絡先)いずみの苑 56-6888	巖公民館

	開催時期	イベント名等	概要	場所
19	11月18日(火) 13:30~16:00	ちょっと頑張る筋トレ講座 ※対象は65歳以上の市民	いつもより少し負荷を増やした体操や筋トレを行います。	米子市弓浜地域老人福祉センター
20	11月21日(金) 9:30~10:30	ピロピロParty ※対象は65歳以上の市民	吹き戻しとゲームを連動させたトレーニング。 ※事前申込必要 Chukaiコムコムスクエア 0120-43-5656	Chukaiコムコムスクエア
21	11月25日(火) 10:00~12:00	セラバンド体操でいつでもホームエクササイズ! ※対象は65歳以上の市民	ゴム製のトレーニングバンドを使って体操をします。 初心者でも取り組みます。 (連絡先)いずみの苑 56-6888	福生西公民館
22	11月26日(水) 10:00~12:00	イオンでウォーキング &ショッピングツアー ※対象は65歳以上の市民	店内のコースを歩いて買い物をするツアー。 ※事前申込必要 社会福祉法人いずみの苑 0859-56-6888	イオンモール日吉津 ※バス送迎あり
23	11月26日(水) 11:00~12:00	ゆめダン ※対象は65歳以上の市民	座りながら行うダンス教室。ダンス未経験の方でも参加可能。 ※事前申込必要 Chukaiコムコムスクエア 0120-43-5656	Chukaiコムコムスクエア
24	11月27日(木) 18:30~20:00	ナイトタイムレコード	公会堂の大ホールでレコードを聴きながら、ゆったりとした夕べのひとときを過ごす企画	米子市公会堂
25	11月28日(金) 9:30~10:30	ピロピロParty ※対象は65歳以上の市民	吹き戻しとゲームを連動させたトレーニング。 ※事前申込必要 Chukaiコムコムスクエア 0120-43-5656	Chukaiコムコムスクエア
26	11月28日(金) 13:30~14:30	ゆめダン ※対象は65歳以上の市民	座りながら行うダンス教室。ダンス未経験の方でも参加可能。 ※事前申込必要 Chukaiコムコムスクエア 0120-43-5656	Chukaiコムコムスクエア