

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)

2023 令和5年 4月

| 日  | 月              | 火              | 水  | 木              | 金                    | 土  |
|----|----------------|----------------|----|----------------|----------------------|----|
| 2  | 3              | 4              | 5  | 6<br>ゆめ温泉      | 7<br>Chukai<br>コムコム  | 8  |
| 9  | 10<br>弓浜<br>会場 | 11<br>サン<br>アビ | 12 | 13<br>ゆめ<br>温泉 | 14<br>Chukai<br>コムコム | 15 |
| 16 | 17<br>弓浜<br>会場 | 18<br>サン<br>アビ | 19 | 20<br>ゆめ<br>温泉 | 21<br>Chukai<br>コムコム | 22 |
| 23 | 24<br>弓浜<br>会場 | 25<br>サン<br>アビ | 26 | 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 40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 40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 30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

2023 令和5年 5月

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

※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。

2023 令和5年 6月

| 日  | 月              | 火              | 水  | 木              | 金                    | 土  |
|----|----------------|----------------|----|----------------|----------------------|----|
|    |                |                |    | 1              | 2<br>Chukai<br>コムコム  | 3  |
| 4  | 5<br>弓浜<br>会場  | 6              | 7  | 8<br>ゆめ<br>温泉  | 9<br>Chukai<br>コムコム  | 10 |
| 11 | 12<br>弓浜<br>会場 | 13<br>サン<br>アビ | 14 | 15<br>ゆめ<br>温泉 | 16<br>Chukai<br>コムコム | 17 |
| 18 | 19<br>弓浜<br>会場 | 20<br>サン<br>アビ | 21 | 22<br>ゆめ<br>温泉 | 23                   | 24 |
| 25 | 26             | 27<br>サン<br>アビ | 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 40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 40名

2023 令和5年 7月

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