

令和6年度 ふらっと、運動体験

リモートで運動体験



他の会場でのふらっと運動体験をリモート(映像)中継で受けることができます

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く)

会場 Chukaiコムコムスクエア

費用 無料

持ち物 参加記録カード、水分補給用ドリンク、タオル、うわばき

時間 月・火曜日 : 10時30分~12時 先着40名様
木曜日 : 14時~15時30分 先着15名様 } 予約不要

リモート先



4月	8日 (月)	/	15日 (月)	/	22日 (月)
5月	13日 (月)	/	20日 (月)	/	27日 (月)
6月	10日 (月)	/	17日 (月)	/	24日 (月)
7月	1日 (月)	/	8日 (月)	/	22日 (月)
8月	5日 (月)	/	19日 (月)	/	26日 (月)
9月	9日 (月)	/	24日 (火)	/	30日 (月)

リモート先



4月18日 (木)	/	5月16日 (木)
6月20日 (木)	/	7月18日 (木)
8月29日 (木)	/	9月19日 (木)



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

Chukaiコムコムスクエア

住所 米子市四日市町127-1

ローズセントラルビル1階

TEL 0120-43-5656

FAX 0859-57-9101

学ぶ 遊ぶ つながる みんなの広場