

# 令和6年度 ふらっと、運動体験 まちなか健幸習慣



“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く）  
会 場 Chukaiコムコムスクエア  
費 用 1回150円（生活保護受給世帯のかたは無料ですので申し出てください）  
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 10時30分～12時 予約不要（先着45名様）

- ▶ 10月 4日（金）/11日（金）/18日（金）/25日（金）
- ▶ 11月 1日（金）/ 8日（金）/15日（金）/22日（金）/29日（金）
- ▶ 12月 6日（金）/13日（金）/20日（金）/27日（金）
- ▶ 1月 10日（金）/17日（金）/24日（金）/31日（金）
- ▶ 2月 7日（金）/14日（金）/21日（金）/28日（金）
- ▶ 3月 7日（金）/14日（金）/21日（金）/28日（金）

コムスク  
会場

## ■ 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

