

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



10月	7日 (月)	/	21日 (月)	/	28日 (月)
11月	11日 (月)	/	18日 (月)	/	25日 (月)
12月	9日 (月)	/	16日 (月)	/	23日 (月)
1月	14日 (火)	/	20日 (月)	/	27日 (月)
2月	3日 (月)	/	10日 (月)	/	17日 (月)
3月	10日 (月)	/	17日 (月)	/	24日 (月)

リモート先



10月17日 (木)	/	11月21日 (木)
12月19日 (木)	/	1月16日 (木)
2月6日 (木)	/	3月6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