

	会場・住所 【運営事業所】	曜日・時間	送迎	個人負担金	特 徴
11	介護老人保健施設 やすらぎの杜 保田甲1932番地2 【社会福祉法人 正和会】	毎週金曜日 13：00～15：00 10名	○	250円／回 教材費 2,160円／月 送迎（往復） 500円／回 旧宇和島市内のみ	・笑いヨガ ・学習療法 ・食事栄養指導 ・自宅でできる簡単な体操の提供 ・生活リズム、睡眠についての講話
12	あさひ苑 三浦西4979番地 【社会福祉法人愛心会】	毎週水曜日 11：00～13：00	○	650円／回 食事・送迎 （10km以下）付 1,000円／回 食事・送迎 （10km超え）付 材料費により 実費変動あり	・歌 ・紙芝居 ・ゲーム ・作品作り ・口腔体操 ・栄養改善（真空調理、栄養相談）
13	九島公民館 百之浦1265番地6 【社会福祉法人 正和会 デイサービスセンターやすらぎ】	毎週木曜日 14：00～15：30 12名	○	250円／回 送迎(往復) 500円／回 九島島内のみ	・筋力向上トレーニング ・マット運動 ・手遊び ・言葉の体操等
14	戸島離島交流レクセンター 戸島2051番地 【特定非営利活動法人 元気島プロジェクト】	毎週火曜日 10：00～15：00	○	500円／回 島内送迎無料	・体操 ・内腿強化 ・階段上り降り ・手芸 ・手遊び ・囲碁将棋
15	吉田公民館 吉田町東小路甲106番地 【株式会社丸三】	毎週水曜日 10：00～11：30 毎週金曜日 10：00～11：30	×	無料	・ストレッチ体操 ・筋力トレーニング（セラバンド・セラボール・ マット使用） ・転倒予防体操 ・リズム体操 ・有酸素運動 ・脳トレーニング ・ゲーム ・頭の体操 ・間違い探し
16	グループホームコスモス 三間町黒川385-1 【グループホーム コスモス】	毎週木曜日 14：00～15：30	○	無料 送迎無料	・ストレッチ ・口腔体操 ・ステップ運動 ・歌謡体操 ・歌 ・手足を使った考える体操 ・音楽、映像を使ったグループワーク ・思い出しプログラム
17	通所介護 愛顔 津島町高田甲2016-1 【株式会社 希望】	毎週日曜日 10：00～11：30 10名	×	無料	・ストレッチ ・有酸素運動 ・筋力強化訓練 ・体操 ・音楽療法 ・脳トレーニング ・ゲーム、計算等
18	岩松公民館 岩松甲471番地 【株式会社丸三】	毎週水曜日 13：30～15：00 4月末開始予定 毎週土曜日 10：00～11：30 5月中旬頃開始予定	×	無料	・ストレッチ体操 ・筋力トレーニング（セラバンド・セラボール・ マット使用） ・転倒予防体操 ・リズム体操 ・有酸素運動 ・脳トレーニング ・ゲーム ・頭の体操 ・間違い探し
19	御槇公民館 御内809番地 【株式会社丸三】	毎週木曜日 10：00～11：30	×	無料	・ストレッチ体操 ・筋力トレーニング（セラバンド・セラボール・ マット使用） ・転倒予防体操 ・リズム体操 ・有酸素運動 ・脳トレーニング ・ゲーム ・頭の体操 ・間違い探し

☺ 認知症予防プログラムに重点をおいた教室です。

生き活き教室（介護予防教室） 参加者を募集します！

筋力づくりや認知症予防を、専門家と一緒にやる教室です（1回1～2時間程度）。
健康寿命を延ばして生き活きと暮らすために、ぜひ教室に参加して楽しく元気づくりを
しませんか。

【生き活き教室とは】
宇和島市に住民票のある65歳以上の方が週1回通う、定員20名程度の教室です。
（1人1教室限定）
教室で行う「うわじまガイヤ健康体操」は、ガイヤマイレージポイントの対象となります。

- ガイヤマイレージポイント：
生き活き教室やうわじまガイヤ健康体操協力団体等に
参加することで貯まり、商品券等に交換できます。



【教室の種類および対象者】
①フィットネスクラブやスポーツジム等で行う教室（一般）
65歳以上で要介護認定を受けておらず、体を動かすことに不安がない方向けの教室です。

②介護事業所等で行う教室（専門）
65歳以上で要介護認定を受けていない方、または要支援1・2の認定を受けている方が
対象で、身体機能に少し不安がある方向けの教室です。
ただし、介護保険または総合事業の通所型サービスを利用している場合は対象外です。
※各教室の概要は裏面教室一覧表をご覧ください。



【申し込み】
・受付開始 …………… 4月10日（月）朝9：00 から
各教室の定員に達するまでの先着順となります。

・窓 □ …………… 宇和島市地域包括支援センター（高齢者福祉課 1番窓口）
吉田・三間・津島支所 福祉環境係

・持参物 …………… 印鑑

 **注意事項** 参加したい方ご本人の窓口申し込みが必要です。
電話や参加者以外の方の申し込みはできません。

お問合せ先 ： 宇和島市地域包括支援センター
☎49－7019

①フィットネスクラブやスポーツジム等で行う教室（一般）

	会場・住所【運営事業所】	曜日・時間	送迎	個人負担金	特 徴
1	フィットネスクラブ ヴィスター宇和島店 伊吹町甲1083-1 【株式会社ヴィスター】	毎週水曜日 10：00～11：30 第1クール5～7月 第2クール9～11月 第3クール1～3月 各15名	×	無料	・有酸素マシントレーニング ・筋力マシントレーニング ・チューブ体操 ・ダンベル体操 ・ストレッチポール運動 ・ステップ運動
2	健康応援スポーツクラブ PRIME 中央町1丁目1番15号 【健康応援スポーツクラブPRIME】	毎週月曜日 10：00～12：00	×	5,400円／月	・ウェイトトレーニング ・カーディオトレーニング ・ストレッチ ・コアトレーニング ・コーディネーショントレーニング
3	住吉公民館 住吉町3丁目1番24号 【m-fit健康運動】	毎週月曜日 10：00～11：30 毎週木曜日 10：00～11：30 毎週土曜日 13：30～15：00	×	無料	・ストレッチ ・リズム体操 ・筋力トレーニング ・口腔体操
4	ランクアップ 保田甲1021番地 【ランクアップ】	月曜日 15：00～16：30 金曜日 15：00～16：30	×	3,500円／月	・筋力トレーニング ・心肺機能トレーニング
5	吉田町ふれあい運動公園 吉田町鶴間1507番地 【(有)スポーツコミュニティ】	毎週木曜日 11：00～12：00	○	160円／回 送迎付 1,600円／月	・椅子を用いた軽度なエアロビクス （チェアビクス）
6	実践格闘塾 青空会 三間町迫目67-2 【実践格闘塾 青空会】	毎週月曜日 19：00～20：30	×	2,000円／月	・キックボクササイズ ・空手型 ・ウェイトトレーニング ・コンビネーショントレーニング
7	HOPE 津島町高田丙313 【HOPE】	毎週月曜日 14：00～15：00 毎週木曜日 14：00～15：00	×	1,500円／月	・ストレッチ ・ラダートレーニング ・体幹トレーニング ・ストレッチポール ・バランスボール ・器具を使わない、自重で行う筋力トレーニング
8	岩松公民館 岩松甲471番地 【m-fit健康運動】	毎週水曜日 13：30～15：00 毎週土曜日 10：00～11：30	×	無料	・ストレッチ ・リズム体操 ・筋力トレーニング ・口腔体操 【座位で行う】 ・ストレッチ ・リズム体操 ・筋力トレーニング ・口腔体操

②介護事業所等で行う教室（専門）

	会場・住所【運営事業所】	曜日・時間	送迎	個人負担金	特 徴
1	デイサービスぼちぼち 高串3番耕地359番1 【デイサービスぼちぼち】	毎週火曜日 9：00～11：00 10名 毎週金曜日 9：00～11：00 10名	○	無料 送迎付 500円／回	・ストレッチ ・口腔体操 ・ステップ運動 ・歌謡体操 ・歌 ・手足を使った考える体操 ・イントロゲーム ・音楽、映像を使ったグループワーク ・笑いヨガ ・頭の体操 ・コグニサイズ ・思い出しテスト

	会場・住所および事業所	曜日・時間	送迎	個人負担金	特 徴
2	通所介護なでしこ 伊吹町甲367-1 【なでしこ介護事業所】	毎週火曜日 13：00～15：00	×	無料	・ストレッチ ・口腔体操 ・ステップ運動 ・歌謡体操 ・歌 ・手足を使った考える体操 ・イントロゲーム ・音楽、映像を使ったグループワーク
3	ラポールデイサービス 新町1-4-10 （しんばしデパート3F） 【有限会社アポトライ】	毎週火曜日 14：00～15：40 毎週金曜日 14：00～15：40	○	無料 ※送迎無料 範囲要相談	・ストレッチ ・音楽体操 ・けん玉 ・ストレッチ ・シナプソロジー ・けん玉
4	通所介護 丸三 中央町2丁目3-22 【株式会社丸三】	毎週月曜日 13：00～14：30 毎週火曜日 13：00～14：30 毎週金曜日 13：00～14：30	×	無料	・ストレッチ体操 ・筋力トレーニング（セラバンド・セラボール・ マット使用） ・転倒予防体操 ・リズム体操 ・有酸素運動 ・脳トレーニング ・ゲーム ・頭の体操 ・間違い探し
5	オレンジカフェひだまり ☺ 堀端町1番55号 【NPO法人ささえあいの会】	毎週木曜日 13：30～	×	無料 （飲食費実費）	・ピンピンコロリ体操 ・介護予防体操 ・笑いヨガ ・回想法 ・脳トレーニング ・押し花 ・合唱
6	デイサービス ひまわり 明倫町5-5-13 【有限会社 梶原建設】	毎週木曜日 10：00～12：00	×	無料	・ストレッチ ・口腔体操 ・ステップ運動 ・歌謡体操 ・歌 ・手足を使った考える体操 ・イントロゲーム ・音楽、映像を使ったグループワーク
7	7つの扉 別当1丁目6-30 【さくぞのケアパーク株式会社】	毎週土曜日 9：30～11：30 毎週土曜日 14：00～16：00	○	1,000円／回 （税別） （送迎含む） ※ソルトスタジオ 300円／回（税別）	・プール運動 ・マシン運動 ・リラクゼーションマッサージ機器 ・「童謡」「唱歌」「抒情歌」「演歌」を歌う ・口腔体操 ・リズム体操 ・頭の体操 ・歌謡体操 ・ソルトスタジオ（希望者）
8	デイサービスすぎなの里 寄松甲1244番1 【株式会社いしびき】	毎週火曜日 10：00～12：00	○	無料 ※送迎無料 範囲要相談	・ストレッチ ・口腔体操 ・転倒予防体操 ・歌謡体操 ・歌 ・手足を使った考える体操 ・音楽、映像を使ったグループワーク
9	デイサービス施設光来園 保田甲806番地 【宇和島地区広域事務組合】	毎週土曜日 14：00～16：00	×	無料	・嚥下体操 ・フラダンス ・栄養指導 ・朗読会 ・映画鑑賞会 ・カラオケ ・作品作り
10	介護老人保健施設 やすらぎの杜 保田甲1932番地2 【社会福祉法人 正和会】	毎週火曜日 13：00～15：00 10名 毎週水曜日 13：00～15：00 10名	○	250円／回 送迎（往復） 500円／回 旧宇和島市内 のみ	・マシントレーニング ・マット運動 ・手遊び ・言葉の体操

☺ 認知症予防プログラムに重点をおいた教室です。