

ご参加  
ください

# 生き生き教室 (介護予防教室)



宇和島市に住民票のある65歳以上の方が、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。各教室は定員が20人程度で、1～2時間のプログラムを、週に1回行います。1人1教室限定で申し込みます。健康寿命を延ばして生き生きと暮らすために、ぜひ教室に参加して楽しく元気づくりをしませんか。

## お申し込み方法

参加したい方で本人が市役所・吉田・三間・津島支所の窓口で申し込みます。  
電話や参加者以外の方の申し込みはできません。  
・持参物：印鑑

## お問い合わせ

宇和島市地域包括支援センター（高齢者福祉課 1番窓口）  
☎ 49-7019（直通）

## お知らせ

フィットネスクラブヴィスター宇和島店  
第2クルールの募集を開始します！

## 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）

	会場・住所	曜日・時間	送迎	個人負担金	特 徴
新 1	フィットネスクラブ ヴィスター宇和島店 【伊吹町】	毎週水曜日 10:00～11:30 第2クール 9～11月 第3クール 1～3月	×	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 他
2	健康応援スポーツクラブ PRIME 【中央町】	毎週月曜日 10:00～12:00	×	5,400円/月	・ウェイトトレーニング 他
3	住吉公民館 【住吉町】	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	・リズム体操 他
4	ランクアップ 【保田】	月・金曜日 15:00～16:30	×	3,500円/月	・筋力トレーニング 他
5	吉田町ふれあい運動公園 【吉田町鶴間】	毎週木曜日 11:00～12:00	○	160円/回 送迎付 1,600円/月	・チェアピクス 他
6	実践格闘塾 青空会 【三間町迫目】	毎週月曜日 19:00～20:30	×	2,000円/月	・キックボクササイズ 他
7	HOPE 【津島町高田】	毎週月曜日 14:00～15:00 毎週木曜日 14:00～15:00	×	1,500円/月	・ラダートレーニング 他

## 開催中!

## 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方は対象外です。

	会場・住所	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】	毎週火曜日 9:00～11:00 毎週金曜日 9:00～11:00	○	無料 送迎付 500円/回	・ステップ運動 ・歌謡体操 他
2	通所介護なでしこ 【伊吹町】	毎週火曜日 13:00～14:40	×	無料	・ステップ運動 ・歌謡体操 他
3	ラポールデイサービス 【新町】	毎週火曜日 14:00～15:40 毎週金曜日 14:00～15:40	×	無料	・音楽体操 ・けん玉 他
4	通所介護 丸三 【中央町】	毎週月曜日 13:00～14:30 毎週金曜日 14:30～16:00 毎週土曜日 10:15～11:45	×	無料	・筋力トレーニング ・頭の体操 他
5	オレンジカフェひだまり 【堀端町】	毎週木曜日 10:00～11:30	×	無料 ※飲食費実費	・ピンピンコロリ体操 ・認知症予防プログラム 他
6	デイサービス ひまわり 【明倫町】	毎週木曜日 10:00～12:00	×	無料	・ステップ運動 ・歌謡体操 他
7	7つの扉 【別当】	毎週土曜日 9:30～11:30 毎週土曜日 14:00～16:00	○	1,000円/回 (送迎含む)	・プール運動 他 ・ソルトスタジオ (別料金)
8	デイサービスすぎなの里 【寄松】	毎週火曜日 10:00～12:00 毎週金曜日 10:00～12:00	○	無料 ※送迎無料 範囲要相談	・転倒予防体操 ・歌謡体操 他
9	デイサービス施設光来園 【保田】	毎週土曜日 14:00～16:00	×	無料	・嚥下体操 ・栄養指導 他
10	介護老人保健施設 やすらぎの杜 【保田】	毎週火曜日 13:00～15:00 毎週水曜日 13:00～15:00	○	250円/回 送迎(往復) 750円/回 (旧宇和島市内)	・マシントレーニング ・マット運動 他
11		毎週金曜日 13:00～15:00			
12	あさひ苑 【三浦西】	毎週水曜日 11:00～13:00	×	650円/回 食事付	・栄養改善(真空調理) ・口腔体操 他
13	九島公民館 【百之浦】	毎週木曜日 14:00～15:30	○	250円/回 送迎 750円/回(島内)	・筋力向上トレーニング ・マット運動 他
14	戸島離島交流レクセンター 【戸島】	毎週水曜日 10:00～15:00	○	500円/回 島内送迎無料	・内腿強化 ・手芸 他
15	吉田公民館 【吉田町東小路】	毎週水曜日 10:00～11:30 毎週金曜日 10:00～11:30	×	無料	・筋力トレーニング ・頭の体操 他
16	グループホームコスモス 【三間町黒川】	毎週木曜日 14:00～15:30	×	無料	・ステップ運動 ・歌謡体操 他
17	あこやひめ 【津島町高田】	毎週水曜日 14:00～15:30	×	無料	・筋力強化訓練 ・音楽療法 他
18	岩松公民館 【津島町岩松】	立位 毎週水曜日 13:30～15:00 座位 毎週土曜日 10:00～11:30	×	無料	・筋力トレーニング ・頭の体操 他
19	御槇公民館 【津島町御内】	毎週木曜日 10:00～11:30	×	無料	・筋力トレーニング ・頭の体操 他