

基本チェックリスト

氏名		生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日生	性別	男・女
----	--	------	--------------------	----	-----

いずれかに○をお付けください

1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	BMIが18.5未満である 身長 cm 体重 kg BMI ()	1. はい	0. いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

ご参加ください

生き生き教室

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を行う教室です。1人1教室限定で、1～2時間のプログラムを、週に1回行います。

教室利用までの流れ

- 1 折り込みにある基本チェックリストを記入します。
- 2 裏面の教室一覧から、利用を希望する教室を選びます。
【教室の種類および対象者】
 - ①一般教室
フィットネスクラブやスポーツジム等で行う教室です。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。
定員：各教室15～30人程度
 - ②専門教室
介護事業所で行う教室です。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。
定員：各教室20人程度
- 3 参加したい方本人が、市役所・各支所で教室の申込みをします。
※電話や参加者以外の方の申し込みはできません。



- ・受付開始……4月10日(火) 9:00～
各教室の定員に達するまでの先着順となります。
- ・窓 〇……宇和島市役所 地域包括支援センター(1階1番窓口)
吉田・三間・津島支所 福祉環境係
- ・持参物……記入した①の基本チェックリスト(広報4月号折り込み)、印鑑

注意

- ・基本チェックリストは、窓口でも記入できます。(受付順番が前後する場合があります)
- ・記入いただいた基本チェックリストの結果によって、希望される教室以外の教室を選んでいただく場合があります。あらかじめご了承ください。

ポイント

- ・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：生き生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。

お問い合わせ

宇和島市地域包括支援センター ☎49-7019

①一般教室

	会場・住所	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】	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 各クール定員15名	×	無料	・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】	月曜日 10:00~11:15	×	5,400円/月	・ウェイトトレーニング 他
3	たいそうべやスポーツクラブ 【坂下津】	月曜日 11:00~2時間程度	×	無料	・ウェイトトレーニング ・有酸素運動 他
4	★ 住吉公民館 【住吉町】	月曜日 10:00~11:30	×	2,500円/月	・筋力トレーニング ・リズム体操 他
		木曜日 10:00~11:30			
		土曜日 13:30~15:00			
5	★ ランクアップ 【保田】	月曜日 15:00~16:30	×	3,500円/月	・筋力トレーニング 他
		金曜日 15:00~16:30			
6	ラポールデイサービス 【新町】	火曜日 15:30~16:30	×	無料	・ボール体操 ・チューブ体操 他
7	オレンジカフェひだまり 【堀端町】	木曜日 10:00~11:30	×	無料	・ピンピンコロリ体操 ・ロコモ体操 他
		木曜日 13:30~15:00			
8	あさひ苑 【三浦西】	水曜日 14:00~15:00	×	500円/月 無料駐車場あり	・ロコモ体操 ・口腔体操 他
9	吉田町ふれあい運動公園 【吉田町鶴間】	水曜日 4~9月 11:00~11:50 10~3月 13:00~13:50 (施設の開館に準じて実施)	○	210円/回 年登録費 540円 無料送迎付き (希望登録者のみ12名) 送迎エリア 吉田町内 喜佐方・奥南方面 1・3週目 立間・玉津方面 2・4週目	・温水プールでの ウォーキング 他
10	ネクサススポーツ 【吉田町東小路】	木曜日 9:00~10:00	×	無料	・介護予防体操 他
11	実践格闘塾 青空会 【三間町迫目】	月曜日 19:00~20:30	×	2,000円/月	・キックボクササイズ 他
12	★ HOPE 【津島町高田】	月曜日 14:00~15:00	×	1,500円/月	・体幹トレーニング ・バランスボール 他
		木曜日 14:00~15:00			
13	★ 道の駅津島 やすらぎの里(プール) 【津島町高田】	Aコース 火曜日 13:30~14:10	×	5,250円/月 1,050円/回 プール使用料 100円/回	・水中ストレッチング ・筋トレアクア 他
		Bコース 金曜日 14:30~15:10			
		Cコース 土曜日 19:30~20:10			

★ 会場の1つの曜日の申込で、同会場の他の曜日のコースにも追加料金は無料で参加できます。

②専門教室

	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】	火曜日 9:00~11:00 金曜日 9:00~11:00	要相談	無料 送迎込 500円/回	・ロコモ予防体操 ・思い出プログラム 他

	会場・住所	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】	火曜日 13:30~15:00	×	無料	・ロコモ体操 ・歌謡体操 他
3	ラポールデイサービス 【新町】	火曜日 13:00~14:40	要相談	無料	・音楽体操 ・シナプソロジー 他
		金曜日 14:00~15:40			
4	通所介護 丸三 【中央町】	月曜日 13:30~15:00	×	無料	・筋力トレーニング ・頭の体操 他
		金曜日 14:45~16:15			
		土曜日 10:15~11:45			
5	南愛媛医療アカデミー 【天神町】	木曜日 13:30~15:00	×	無料	・筋力トレーニング ・脳の体操 他
6	デイサービス ひまわり 【明倫町】	木曜日 10:00~12:00	×	無料	・エクササイズ ・歌謡体操 他
7	デイサービスすぎなの里 【寄松】	火曜日 10:00~12:00	○	無料 送迎無料	・口腔体操 ・歌謡プログラム 他
		金曜日 10:00~12:00			
8	デイサービス施設光来園 【保田】	土曜日 14:00~16:00	×	無料	・作品作り ・嚥下体操 他
9	介護老人保健施設 やすらぎの杜 【保田】	火曜日 13:00~15:00	○	250円/回 送迎込 750円/回 旧宇和島市内のみ	・マシントレーニング ・マット運動 他
		水曜日 13:00~15:00			
		金曜日 13:00~15:00			
10	九島公民館 【百之浦】	木曜日 14:00~15:30	○	250円/回 送迎込 750円/回 九島島内のみ	・筋力向上トレーニング ・マット運動 他
11	あさひ苑 【三浦西】	水曜日 11:00~13:00	○	650円/回 送迎10km以下 650円/回 送迎10km超 1,000円/回	・真空調理 ・口腔体操 他
12	戸島離島交流レクセンター 【戸島】	火曜日 10:00~15:00	○	500円/回(昼食代のみ) 送迎無料	・バランスボール体操 他
13	嘉島集会所 【戸島】	火曜日 9:00~12:00	×	100円/回(昼食代)	・腹筋運動 ・脳トレ 他
14	吉田公民館 【吉田町東小路】	月曜日 13:30~15:00	×	無料	・筋力トレーニング ・頭の体操 他
		水曜日 10:00~11:30			
		金曜日 10:00~11:30			
15	もみの木(旧三間幼稚園) 【三間町元宗】	月曜日 10:00~11:30	×	無料	・チェアエクササイズ ・ロコモ体操 他
		水曜日 10:00~11:30			
16	グループホームコスモス 【三間町黒川】	金曜日 13:00~15:00	○	無料 送迎無料	・歩行訓練 他
17	道の駅津島 やすらぎの里 【津島町高田】	水曜日 14:00~15:30	×	無料	・筋力強化訓練 ・脳トレーニング 他
18	岩松公民館 【津島町岩松】	火曜日(座位) 10:00~11:30	×	無料	・筋力トレーニング ・頭の体操 他
		水曜日(立位) 13:30~15:00			
		金曜日 13:30~15:00			
19	御槇公民館 【津島町御内】	木曜日 10:00~11:30	×	無料	・筋力トレーニング ・頭の体操 他