

元気づくりサポーター・うわじまガイヤ健康体操協力団体の募集

元気づくりサポーターの募集

地域包括支援センター事業にボランティアとして参加いただく「元気づくりサポーター」を募集します。年齢制限はありません。（但し65歳以上の方の場合、体操ボランティア活動でガイヤマイレージポイントが付与されます）地域包括支援センターへの登録申請が必要です。

うわじまガイヤ健康体操協力団体の募集

うわじまガイヤ健康体操の実施団体を募集します。

定期的（週1回）に実施いただける団体の代表者にはガイヤマイレージスタンプを貸与しますので、参加された方の手帳にポイントの付与をお願いいたします。平成29年3月まで実施いただいた団体には報償費をお支払いします。

参加要件

- ①2世帯5人以上で構成される団体。
 - ②週1回うわじまガイヤ健康体操を実施いただける団体。
- 所定の様式による宇和島市役所本庁高齢者福祉課に申請が必要です。

新たな介護予防教室 生き活き教室が始まります！

宇和島市では高齢者の皆さまの元気づくりのため、6月から市内の広い範囲での介護予防教室をスタートいたします。参加費用の一部を宇和島市が負担いたしますので、お気軽にお近くの教室にご参加ください。

■生き活き教室の概要

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10名程度の教室です。（1人1教室限定）

教室の種類（2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いない方が対象で、体を動かすことに不安がない方むけの教室です。
 - ②介護事業所等で行う教室（専門）：65歳以上の方で要介護認定を受けてない方又は、要支援1・2の認定を受けている方（介護保険の通所型サービスを利用している方は除く）が対象で、身体機能に少し不安がある方むけの教室です。
- ※各教室の概要は裏面教室一覧表をご覧ください。

■申し込みについて

- ・受付時期 6月6日（月）朝8時30分から受付を開始します。各教室の定員に達するまでの先着順となります。
- ・窓 □ 宇和島市役所本庁 1階地域包括支援センター1番窓口
吉田・三間・津島支所 福祉環境係
- ・申し込み方法 参加したい方で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出来ません。申請書は、受付窓口にて用意しております。又、申請をする際には印鑑が必要です。
- ・各事業者の詳しい情報について、パンフレットを作成しております。各窓口でお渡しできますので、必要な方はお越しください。

問い合わせ

宇和島市役所本庁 高齢者福祉課 地域包括支援センター
☎49-7019・☎24-1111（内線2165・2166）

ガイヤマイレージ制度について



ガイヤマイレージとは

宇和島市に住む高齢者が、健康づくり活動（うわじまガイヤ健康体操）や元気づくりサポート活動に参加することで、ポイントがたまり、実績に応じて、当該ポイントを商品券等に交換できる制度です。

目 的

健康づくり活動（うわじまガイヤ健康体操）や元気づくりサポート活動への参加を促進することを通じて、高齢者自身の健康維持や介護予防への取組みを推進します。

対 象 者

- ・宇和島市に住民票がある65歳以上の高齢者



ガイヤマイレージへの参加のために

所定の様式により、宇和島市役所本庁高齢者福祉課または、吉田・三間・津島支所福祉環境係へ申請をし、参加登録を行ってください。6月6日（月）朝8時30分から受付を開始します。

申請書の受付窓口にてポイント手帳を発行いたします。

※申請書は、受付窓口にて用意しております。又、申請には印鑑が必要です。



ポイントをためるには

対象事業である下記活動へ参加されると、ポイントがたまります。

①健康づくり活動（健康づくりポイント）

- ・うわじまガイヤ健康体操への参加 → 1日1回（1ポイント）
うわじまガイヤ健康体操の実施会場 …… ①介護予防教室（生き活き教室）
②うわじまガイヤ健康体操協力団体
- ・宇和島市老人クラブ連合会事業への参加 → 1日1回（2ポイント）
[上限/年間60ポイント]

②元気づくりサポート活動（元気づくりサポートポイント）

- 元気づくりサポーターに登録し、連絡会等への参加が必要です。
 - ・ボランティアの協力 → 1日1回（2ポイント）
[上限/年間100ポイント]
- ※ポイントの取得にはその他に条件があります。



たまったポイントの交換（還元）

- ・ポイント交換申出書（手帳の中にあります）と手帳を宇和島市役所本庁高齢者福祉課または、吉田・三間・津島支所福祉環境係へ提出をして下さい。
- ・宇和島市において体操会場に一括で送付いたします。

【交換対象となるもの】

商品券（VISA・フジ・マルナカ・しんばし・エースワン・J A）・図書券・やすらぎの里入浴券、宇和島市地域包括支援センターのイベントに係る寄付。

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）

	会場および住所	曜日・時間	送迎	個人負担金	特 徴	事業所名
1	愛媛新聞・フジカルチャースクール 北宇和島教室 伊吹町甲912-2 フジグラン北宇和島	第1・3木曜日 10：30～12：10		月2回 3,240円*	・筋肉の凝りをほぐし、関節の可動範囲を広げ、柔軟な体づくりを目指す。経絡呼吸法で脳をリラックスさせ自律神経の動きを促します。	愛媛新聞・フジカルチャースクール 北宇和島教室 * 翌々月に1,500円が左記金額から返金されます。
		毎週金曜日 10：30～11：30		月4回 4,320円*	・全身の筋強化および持久力向上 ・柔軟性の維持、回復または 向上 ・知覚機能 ・動きのコントロールと表現力	
		毎週土曜日 18：45～19：45		月4回 5,400円*	・リズム体操 ・自重荷等の筋力トレーニング ・ストレッチ ・コーディネーショントレーニング	
		毎週月曜日 10：30～12：00	×	月4回 4,320円*	・有酸素運動（脳のトレーニングなど） ・ストレッチ、リズムダンス（上半身・下半身バラバラの動作を音に合わせて動く） ・脳トレーニング ・指先・手などのリトミック	
		毎週土曜日 13：00～14：00		4,320円／月*	・有酸素性運動 ・バランス機能運動と筋力づくり運動 ・柔軟性を高めるためのストレッチング ・「心身のリラックス」と「あそびながらできる運動」	
		毎週木曜日 13：00～14：00		5,400円／月*	・ストレッチ ・筋トレ調整 ・トレーニング	
		毎週水曜日 9：30～10：30		月4回 4,320円*	・足腰の強化と心肺機能の強化を目指します。手足の動作は左右対称ではないので、頭の体操になりま。	
2	健康応援スポーツクラブPRIME 中央町1丁目1番15号	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	健康応援スポーツクラブ PRIME
3	実践格闘塾 青空会 三間町追目67-2	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 ・頭と体の体操	実践格闘塾 青空会
4	住吉公民館 住吉町3丁目1番24号	毎週木曜日 10：00～11：30	×	2,000円／月	・ストレッチ ・体を動かしての脳トレーニング ・筋力トレーニング（バンド、ミニボール使用） ・有酸素運動（音楽に合わせてウォーキングレベルのエアロビクス）	m-fit健康運動
5	たいそうべやスポーツクラブ 坂下津407-132	毎週火曜日 13：00～14：00	○	無料 送迎付1,000円／回	・ウェイトトレーニングで効率的に筋力アップ ・ウェイトトレーニングのテクニクを覚える事は新たな発見の連続。	たいそうべや スポーツクラブ
6	HOPEジム 津島町高内丙313	毎週月・水曜日 14：00～15：00	×	1,500円／月	・体幹トレーニング ・ストレッチ ・頭と身体体操（SAQトレーニングで頭と身体を繋げる）	HOPE
7	ランクアップ 保田甲1021	月・金曜日 15：00～16：30	×	3,500円／月	・ウェイトトレーニング ・適度な運動で心身のリフレッシュ	ランクアップ
8	吉田町ふれあい公園 吉田町鶴間1507番地	毎週水・木曜日 11：00～13：00	○	4,840円／月 送迎は週1回の曜日登録で月会費の中を含む 水曜日：宇和島の人	・低負荷油圧マシンによるサーキットトレーニング ・ヨガ ・椅子を用いた簡単なエアロビクス	(有)スポーツ コミュニティ

②介護事業所等で行う教室（専門）

	会場および住所	曜日・時間	送迎	個人負担金	特 徴	事業所名
1	あさひ苑 三浦西4979番地	毎週水曜日 11：00～13：00	○	650円／回 1,000円／回 食事・送迎（10km未満）付 食事・送迎（10km以上市内）付 材料費により実費変動あり	・うわじまガイヤ健康体操 ・口腔体操 ・料理	社会福祉法人 愛心会 特別養護老人ホーム あさひ苑
2	オレンジカフエひだまり 堀端町1番55号	毎週木曜日 13：30～15：30	×	500円／回	・健康体操 ・歌・認知症予防のための作品づくり(手作りテーション)等	NPO法人 ささえあいの会

3	九島公民館 百之浦1265番地の6	毎週金曜日 14：00～15：30	○	250円／回 送迎付500円／回	・筋力向上トレーニング ・マット運動	社会福祉法人 正和会 介護予防教室 いざりび
4	通所介護なしこ 伊吹町甲367-1	毎週火曜日 13：00～15：00	×	200円／回	・「歌と音楽」を活用した口腔体操、ストレッチ、ステップ運動、歌謡体操 ・昭和歌謡の懐かしい映像、日活映画映像による脳活性化 ・認知症予防活動のボランティア団体「うわじまIKIK塾」による実習	合同会社 望 なでこ介護事業所
5	デイサービス おりーぶ 中沢町1丁目2-10	毎週土曜日 10：00～12：00	○	500円／回 昼食・送迎付 1,000円／回	・ウォーキング ・足踏み体操 ・口腔リハビリ ・二重課題 ・風船バレー ・カッパ積みゲーム	株式会社 ハーブ
6	デイサービスくつろぎの庭 伊吹町T689番地	毎週金曜日 9：30～11：00	×	無料	・体操 ・口腔体操 ・身体機能を鍛える（風船バレー、輪投げ、お玉等） ・頭を鍛えるプログラム（ことわり、しりとり、漢字ドリル、かるた等） ・手先を使うプログラム（塗り絵、折り紙、生け花、習字等）	デイサービス くつろぎの庭
7	デイサービスすぎなの里 寄松甲1244番1	毎週火曜日 10：00～12：00	×	無料	・「歌と音楽」を活用した口腔体操、ストレッチ ・昭和歌謡を使った思い出しプログラム、懐かしい映像、映画映像による脳活性化	株式会社 いしびき
8	デイサービスセンター 祝の森 祝森甲2407番地	毎週日曜日 13：00～15：00	×	無料	・健康体操 ・音楽体操 ・セラバンド体操、フットケア（フットマッサー、足浴等） ・各種器具を使った機能訓練 ・通信システムを使った脳トレーニング	社会福祉法人 愛生福祉会
9	デイサービスひまわり 明備町5-5-13	毎週木曜日 10：00～12：00	×	無料	・膝らく体操 ・音楽体操 ・口腔体操 ・手指機能体操 ・カラオケ ・ゲーム ・イラストクイズ	有限会社 棉原建設 デイサービス ひまわり
10	デイサービスぼちぼち 高串3番耕地359番1	毎週火曜日 9：00～11：00	○	無料 送迎付500円／回 ※送迎範囲要相談	・歌と音楽を使用した歌謡体操、ストレッチ、口腔体操、ステップ運動等 ・大人のラジオ体操 ・笑いヨガ ・懐かしの昭和歌謡を使った思い出し、頭の体操 ・思い出しテスト ・コグニサイズ	デイサービス ぼちぼち
11	戸島離島交流レクセセンター 戸島2051	毎週火曜日 10：00～15：00	○	500円／回 島内送迎無料	・体操 ・内臓強化 ・階段上り降り ・手芸 ・手遊び ・囲碁将棋	特定非営利活動法人 元気島プロジェクト
12	なごみ荘 高串1-424	毎週日曜日 14：00～16：00	×	300円／回 ※送迎要相談	・ウォーターベッド・マッサー・機種各種 ・平行棒 ・消車 ・リズム体操 ・タオル体操 ・口腔体操 ・レクリエーション、カラオケ歌 ・「月1DAY」を基本とした塗り絵、間違いがし、漢字、計算等	ケアホーム なごみ荘
13	ニチケアセンターうわじま 川内甲978番地1	毎週金曜日 16：30～18：00	×	無料	・カウンティング ・体力測定 ・ストレッチ ・転倒予防体操 ・健口体操 ・失禁予防体操 ・セラバンド ・バランスパッド ・リズム体操 ・レグプレス等を使用した運動 ・ミニ講義（認知症の知識）、脳トレーニング ・回想法等	株式会社ニチイ学館 ニチイケアセンター うわじま
14	林整形外科クリニック 新町2丁目1-1	月・金曜日 13：45～15：30	×	無料	・機能改善のびのびの椅子ヨガ ・下肢四頭筋腸腰筋訓練 ・スクワット ・簡単な認知症テスト ・括弧運動 ・脳トレーニング	医療法人社団 林整形外科クリニック
15	やすらぎの杜 保田甲1932番地2	毎週水曜日 13：00～15：00	○	250円／回 送迎付500円／回	・マシントレーニング ・マット運動 ・手遊び、言葉の体操等	社会福祉法人 正和会 介護予防教室 結の杜
16	ラポールデイサービス 新町1-4-10 （しんばしデパート内）	毎週火曜日 14：00～15：40	○	無料 ※送迎無料 範囲要相談	・DKエルダージシステムを使用する音楽健康指導士による認知機能低下予防 ・けん玉 ・笑いヨガ	有限会社 アポトライ
17	デイ サンランド 吉田町立間尻甲727-1	毎週土曜日 9：30～11：30	○	無料 吉田町内送迎無料	・リハビリ体操 ・パワーリハビリ ・口腔体操 ・音楽療法 ・脳トレーニング ・予防ゲーム ・塗り絵	特別養護老人ホーム サンランド
18	吉田公民館 吉田町東小路甲106番地	毎週水曜日 10：00～11：30 毎週金曜日 10：00～11：30	×	500円／回 500円／回	・ストレッチ体操 ・筋トレ体操 ・転倒予防体操 ・リズム体操	株式会社 丸三
19	グループホームコスモス 三間町黒川385-1	毎週木曜日 13：30～15：00	○	500円／回 送迎付1,000円／回	・「歌と音楽」を活用した口腔体操および頭の運動、ストレッチ、ステップ運動、歌謡体操 ・昭和歌謡を使った思い出しプログラム ・懐かしい映像、日活映画映像による脳活性化プログラム	グループホーム コスモス