

# 生き生き教室 (介護予防教室)

ご参加ください

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。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** 参加したい方ご本人が市役所・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階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）定員：15～30人程度**  
（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
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2クール 9～11月 第3クール 1～3月	×	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】	満 月曜日 11:00～2時間程度 水曜日 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
★ 住吉公民館 【住吉町】	月曜日 10:00～11:30 土曜日 13:30～15:00	×	2,500円/月	・筋力トレーニング ・リズム体操 他
★ 休止 再開時期未定 総合体育館 剣道場 【弁天町】	木曜日 10:00～11:30	×	2,500円/月	・筋力トレーニング ・リズム体操 他
★ ランクアップ 【保田】	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 他
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】	満 木曜日 10:00～11:30 木曜日 13:30～15:00	×	無料	・ピンピンコロリ体操 ・ロコモ体操 他
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
★ 休止 再開時期未定 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 ネクスススポーツ 【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
★ HOPE 【津島町高田】	月曜日 14:00～15:00 水曜日 14:00～15:00 木曜日 14:00～15:00	×	1,500円/月	・体幹トレーニング ・バランスボール 他
★ 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 Bコース 金曜日 14:30～15:10 Cコース 土曜日 19:30～20:10	×	5,250円/月 プール使用料 100円/回	・水中ストレッチング ・筋トリアクア 他 ・筋トリアップ ・アクアピクス 他 ・カーディオ ・アクアピクス 他

★ 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。

開催中!

介護事業所等で行う教室（専門）定員：20人程度

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】	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
2 通所介護なでしこ 【伊吹町】	満 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 金曜日 14:00～15:40	要相談	無料	・音楽体操 ・シナプソロジー 他
4 通所介護 丸三 【中央町】	月曜日 13:30～15:00 満 金曜日 14:30～16:00 土曜日 10:15～11:45	×	無料	・筋力トレーニング ・頭の体操 他
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 金曜日 10:00～12:00	要相談	無料 送迎無料	・口腔体操 ・歌謡プログラム 他
8 デイサービス施設光来園 【保田】	満 土曜日 14:00～16:00	×	無料	・作品作り ・嚙下体操 他
9 介護老人保健施設 やすらぎの杜 【保田】	満 火曜日 13:00～15:00 水曜日 13:00～15:00 金曜日 13:00～15:00	○	250円/回 送迎込 750円/回 旧宇和島市内のみ 250円/回 教材費 2,160円/月 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 ・認知症予防プログラム学習療法 ・ラフターヨガ 他
10 九島公民館 【百之浦】	満 木曜日 14:00～15:30	×	250円/回	・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	要相談	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
★ 休止 再開時期未定 吉田公民館 【吉田町東小路】	満 月曜日 13:30～15:00 満 水曜日 10:00～11:30 満 金曜日 10:00～11:30	×	無料	・筋力トレーニング ・頭の体操 他
15 もみの木(旧三間幼稚園) 【三間町元宗】	月曜日 10:00～11:30 水曜日 10:00～11:30	×	無料	・チェアエクササイズ ・ロコモ体操 他
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 岩松公民館 【津島町岩松】	満 火曜日 (座位) 10:00～11:30 満 水曜日 (立位) 13:30～15:00 金曜日 13:30～15:00	×	無料	・筋力トレーニング ・頭の体操 他
18 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