

# 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  
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。

### 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。

- 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16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 口……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……広報4月号折り込み（生き生き教室案内分）、印鑑

## 注意

・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。

・教室は、5月から利用開始します。

事前に各教室から本人へ、持参物などの連絡があります。

## お問い合わせ

宇和島市地域包括支援センター ☎49-7019

## 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言われますか	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

## 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】	毎週水曜日 10:30~11:30 第1クール 5~7月 第2クール 9~11月 第3クール 1~3月	×	無料	・筋力マシントレーニング ・有酸素マシントレーニング ・ストレッチ体操 他
2	たいそうべやスポーツクラブ 【坂下津】	毎週月曜日 11:00~12:30 毎週月曜日 13:30~15:00 毎週水曜日 11:00~12:30	×	無料	・ウェイトトレーニング ・有酸素運動 ・転倒予防の身のこなし体操 他
3	ラポールデイサービス 【新町】	毎週火曜日 10:00~11:00	×	無料	・筋力トレーニング ・有酸素運動 他
4	健康応援スポーツクラブ PRIME 【新町】	毎週火曜日 9:00~10:00	×	無料	・下半身強化エクササイズ ・ストレッチ 他
5	パフィオうわじま 【鶴島町】	毎週月曜日 10:00~11:30	×	2,700円/月	・ストレッチ ・エアロビクス ・筋力トレーニング 他
	住吉公民館 【住吉町】	毎週木曜日 10:00~11:30			
	中央公民館 【堀端町】	毎週土曜日 13:30~15:00			
6	オレンジカフェひだまり 【堀端町】	毎週木曜日 10:00~12:00	×	無料	・ピンコロ体操 ・笑いヨガ ・介護予防体操 他
		毎週木曜日 13:30~15:00			
7	宇和島市スポーツ交流センター 【長堀】	毎週木曜日 13:00~13:50	×	210円/回	・水中ウォーキング ・水中体操 他
8	ランクアップ 【保田】	月曜日 15:00~16:30	×	1,750円/月	・筋力マシントレーニング ・有酸素マシントレーニング 他
		金曜日 15:00~16:30			
9	ネクサススポーツ整骨院 【吉田町東小路】	毎週木曜日 9:00~10:00	×	無料	・バランスボール 体幹トレーニング ・シニア向けピラティス 他
10	吉田町ふれあい運動公園 【吉田町鶴間】	毎週火曜日 13:00~14:00	×	500円/回 又は4,320円/月 ※送迎無料 吉田町内のみ	・バランスボールトレーニング 他
		毎週水曜日【プール】 13:00~14:00	○		
		毎週木曜日 13:00~14:00	×		
		毎週金曜日【プール】 13:00~14:00	○		
11	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 ・空手型 ・筋トレ 他
12	岩松公民館 【津島町岩松】	毎週水曜日 13:30~15:00	×	2,000円/月	・エアロビクス ・筋力トレーニング 他
13	HOPE 【津島町高田】	毎週月曜日 14:00~15:00	×	1,500円/月	・ストレッチ ・自重での筋力トレーニング ・口腔体操 他
		毎週水曜日 14:00~15:00 (座位)			
		毎週木曜日 14:00~15:00			
14	★ 道の駅津島 やすらぎの里 (プール) 【津島町高田】	毎週火曜日 13:30~14:10	×	5,250円/月 又は1,050円/回 毎回プール 利用料100円	・水中ストレッチ ・シナプソロジー ・筋トレアクア 他
		毎週金曜日 14:30~15:10			
		毎週土曜日 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】	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	・ぼちぼちロコモ予防体操 ・ぼちぼちタオル体操 ・脳トレ 他
2	南愛媛医療アカデミー 【天神町】	毎週木曜日 13:30~15:00	×	無料	・リズム体操 ・筋力トレーニング 他
3	ラポールデイサービス 【新町】	毎週火曜日 14:00~15:40	要相談	無料 ※送迎無料	・認知症機能低下 予防プログラム ・笑いヨガ ・レクリエーション 他
		毎週金曜日 14:00~15:40			
4	通所介護 丸三 【中央町】	毎週火曜日 13:30~15:00	×	無料	・柔軟体操 ・リズム体操 ・ロコモ体操 ・筋力トレーニング 他
		毎週金曜日 14:30~16:00			
		毎週土曜日 10:15~11:45			
5	デイサービス ひまわり 【明倫町】	毎週木曜日 10:00~12:00	×	無料	・口腔体操 ・有酸素運動 ・転倒予防体操 他
6	デイサービス すぎなの里 【寄松】	毎週火曜日 10:00~12:00	×	無料	・ロコモ体操 ・映像プログラム ・カラオケ 他
		毎週金曜日 10:00~12:00			
7	デイサービス施設光来園 【保田】	毎週土曜日 14:00~16:00	×	無料	・輪投げ、朗読、ぬりえ、工作 ・嚙下体操 他
8	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	○	250円/回 送迎付 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 ・手遊び、言葉の体操 他
		毎週水曜日 13:00~15:00			
		毎週金曜日 13:00~15:00			
9	九島公民館 【百之浦】	毎週木曜日 14:00~15:30	○	250円/回 送迎付 750円/回 (島内)	・筋力向上トレーニング ・マット運動 他
10	あさひ苑 【三浦西】	毎週水曜日 11:00~13:00	○	650円/回 送迎10km以上は 1,000円/回	・真空調理の昼食 ・ロコモ体操 ・レクリエーション 他
11	戸島離島交流レクセンター 【戸島】	毎週火曜日 10:00~15:00	○	500円/回 島内送迎無料	・ロコモ体操 ・口腔ケア ・デイ体操 他
12	嘉島集会所 【嘉島】	毎週火曜日 8:30~11:30	×	100円/回	・ロコモ体操 ・脳トレゲーム ・昼食 他
13	吉田公民館 【吉田町東小路】	毎週水曜日 10:00~11:30	×	無料	・柔軟体操 ・リズム体操 ・ロコモ体操 ・筋力トレーニング 他
		毎週金曜日 10:00~11:30			
		毎週金曜日 13:30~15:00			
14	もみの木 【三間町元宗】	毎週月曜日 10:00~11:30	×	無料	・ストレッチ ・チェアエクササイズ ・筋トレ、ロコモ体操 ・口腔体操 他
		毎週水曜日 10:00~11:30			
15	ますほの里 【津島町高田】	毎週金曜日 10:00~11:30	要相談	無料 送迎付 300円/回	・ロコモ体操 ・口腔体操 ・脳トレ ・勉強会 (月1回程度) 他
		毎週金曜日 13:30~15:00			
16	岩松公民館 【津島町岩松】	毎週火曜日 10:00~11:30	×	無料	・リズム体操 ・筋力トレーニング 他
17	リハプライドつしま 【津島町上畑地】	毎週金曜日 9:00~11:00	○	無料 送迎付 500円/回	・マシントレーニング (6種類) ・ストレッチ 他
18	御槇公民館 【津島町御内】	毎週木曜日 10:00~11:30	×	無料	・リズム体操 ・筋力トレーニング 他