

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。

・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……広報8月号折り込み（生き生き教室案内分）

## 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。

・教室の利用開始時期は、教室により異なります。

事前に各教室から本人へ、持参物などの連絡があります。

・利用期間は、原則令和3年3月までです。

## 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 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 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

## ①一般教室

	会場・住所	曜日・時間	送迎	個人負担金	特 徴
1	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	×	無料	・ウェイトトレーニング ・有酸素運動 ・転倒予防体操
		毎週火曜日 11:00~12:30			
		毎週火曜日 13:30~15:00			
		毎週水曜日 11:00~12:30 毎週水曜日 13:30~15:00			
2	ラポールデイサービス 【新町】	毎週金曜日 10:30~11:30	×	無料	・筋力トレーニング・有酸素運動 ・シナプソロジー
3	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	・棒ピクス® ・測定筋膜リリース ・脚力向上筋力トレーニング
	宇和津公民館 【妙典寺前】	毎週水曜日 13:00~14:00			
	鶴島公民館 【文京町】	毎週水曜日 15:00~16:00			
4	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 ・エアロピクス ・筋力トレーニング
	総合体育館 【弁天町】	毎週木曜日 10:00~11:30			
	住吉公民館 【住吉町】	毎週土曜日 13:30~15:00			
5	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 ・ゴム体操 ・ココモ体操 ・合唱
		毎週火曜日 10:00~12:00			
		毎週木曜日 13:30~15:00			
6	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	×	220円/回	・水中ウォーキング ・水中脳トレ ・水中体操
7	宇和島市スポーツ交流センター ※形山アクアピクス教室 【長堀】	毎週火曜日 13:00~14:00	×	5,500円/月 又は1,100円/回	・水中ストレッチ ・筋トリアクア ・アクアピクス
		毎週金曜日 11:00~12:00			
		夜間の部 検討中			
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
		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】	毎週火曜日 10:00~11:00	×	1,000円/月	・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
		毎週木曜日 9:00~10:00			
10	吉田町ふれあい運動公園 【吉田町鶴間】	毎週火曜日 10:00~10:50	○	160円/回	・マシンを使った 筋力トレーニング
		毎週水曜日【プール】 11:15~12:00	×	220円/回	・水中運動
		毎週木曜日 13:00~13:45	×	160円/回	・ヨガ
11	三間公民館 【三間町宮野下】	毎週月曜日 16:00~17:00	×	2,000円/月	・サーキットトレーニング★ ・空手型、キックボクササイズ ・ペアストレッチ
	実践格闘塾 青空会 【三間町迫目】	毎週月曜日 19:00~20:00	×		
12	岩松公民館 【津島町岩松】	毎週水曜日 13:30~15:00	×	2,000円/月	・エアロピクス ・筋力トレーニング
13	HOPE 【津島町高田】	毎週月曜日 14:00~15:00	×	2,000円/月	・ストレッチ ・タオル体操 ・口腔体操 ・自重トレーニング
		毎週水曜日 14:00~15:00(座位)			
		毎週木曜日 14:00~15:00			

★ 会場の1つの曜日の申込で、同教室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	・ぼちぼちココモ予防体操 ・ぼちぼちタオル体操 ・脳トレ
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	・柔軟体操 ・リズム体操 ・ココモ体操 ・筋力トレーニング
3	ラポールデイサービス 【新町】	毎週火曜日 9:30~11:10	要相談	無料 送迎付 500円/回	・音楽健康セッション ・認知機能低下予防プログラム ・シナプソロジー ・ココモ体操
		毎週火曜日 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 ・ココモ体操 ・筋力トレーニング
		毎週金曜日 13:30~15:00			
		毎週土曜日 9:45~11:15			
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 ・認知症予防トレーニング
6	デイサービス施設光来園 【保田】	毎週土曜日 14:00~16:00	×	無料	・ココモ体操 ・嚥下体操 ・輪投げ、朗読、ぬりえ、工作
7	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 500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 ・認知症スケール測定 ・認知症予防プログラム 10人定員
		毎週水曜日 13:00~15:00			
		毎週金曜日 13:00~15:00			
8	フィットネススクール ココモK.O 【宮下】	毎週水曜日 13:00~14:30	○	無料 送迎付 300円/回 (旧市内のみ)	・体軸体操 ・自重筋力トレーニング ・ライフキネティック(脳トレ+運動) ・体成分分析+栄養指導
		毎週金曜日 13:00~14:30			
9	旧九島小学校(2F) 【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
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) 1,000円/回	・真空調理の昼食 ・ココモ体操 ・レクリエーション
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	・ココモ体操 ・口腔ケア ・バランスボール体操
12	嘉島集会所 【嘉島】	毎週火曜日 8:30~11:30	×	100円/回	・ココモ体操 ・脳トレゲーム ・昼食 ・口腔体操
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 ・ココモ体操 ・筋力トレーニング
		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、ココモ体操 ・口腔体操
		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	・ココモ体操 ・口腔体操 ・脳トレ ・勉強会(月1回程度)
		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	・柔軟体操 ・リズム体操 ・ココモ体操 ・筋力トレーニング
17	リハプライドつしま 【津島町上畑地】	毎週火曜日 9:00~11:00	○	無料 送迎付 500円/回	・ストレッチ ・マシントレーニング(6種類) ・太極拳(座位)
		毎週水曜日 9:00~11:00			
		毎週金曜日 9:00~11:00			
18	御槇公民館 【津島町御内】	毎週木曜日 10:00~11:30	×	無料	・柔軟体操 ・リズム体操 ・ココモ体操 ・筋力トレーニング