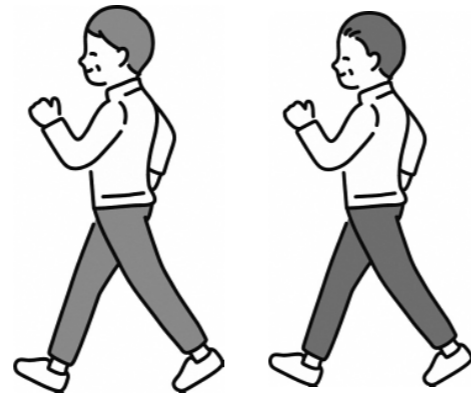


## 基本チェックリスト

# 生き生き教室にご参加ください

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 折り込みの基本チェックリストに記入
- 2 裏面の教室一覧から、利用を希望する教室を選択

#### 【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などで行う教室です。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 参加したい本人が、市役所・各支所で申し込み

※電話や参加者以外の申し込みはできません。

窓口：宇和島市役所 地域包括支援センター、吉田・三間・津島支所 市民サービス係  
持参物：広報うわじま4月号折り込み（生き生き教室案内）

### 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、希望す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。
- ▶ 利用期間は原則丸2年度までです。

氏名	生年月日	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

お問い合わせ

◎ 宇和島市地域包括支援センター  
Tel : 0895-49-7019

① 一般教室 ★ 1つの曜日の申し込みで、同教室の他の曜日のコースにも無料で参加できます。  
 ※1 「生き活き教室 送迎タクシー」を利用することができます。

	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】	月曜日 11:00~12:15	×	無料	・介護予防とアンチエイジング効果を狙った筋力アップトレーニング ・日常体力を向上させる持久力と心肺機能向上トレーニング ・転倒予防のバランス感覚と身のこなし体操 ・ストレッチ
		火曜日 11:00~12:15			
		火曜日 13:30~14:45			
		水曜日 11:00~12:15			
		水曜日 13:30~14:45			
2	健康応援スポーツクラブ PRIME 【新町】 宇和津公民館 【妙典寺前】 三浦公民館 【三浦】	火曜日 9:00~10:00	×	1,000円/月 ※宇和津公民館：ヨガマット必要	・ストレッチ等セルフケア ・コアトレーニング ・脚力アップトレーニング
		水曜日 15:15~16:15			
		木曜日 9:00~10:00			
		木曜日 10:15~11:15			
		金曜日 9:00~10:00			
		金曜日 13:00~14:00			
3	パフィオうわじま【鶴島町】 総合体育館 【弁天町】	月曜日 10:00~11:30	×	2,700円/月 ※ヨガマットもしくはバスタオル必要	・ストレッチ・エアロピクス(リズム体操) ※リズム体操は立位での実施 ・筋力トレーニング
		木曜日 10:00~11:30			
		土曜日 13:30~15:00			
4	オレンジカフェひだまり 【堀端町】	火曜日 10:00~11:30	×	無料	・ピンコロ体操・ゴム体操・合唱 ・介護予防体操・ロコモ体操 ・ボール体操・脳トレ体操
		木曜日 10:00~11:30			
		木曜日 13:30~15:00			
5	宇和島市スポーツ交流センター【長堀】	木曜日 13:00~13:50	(水)のみ ※1	220円/回	・水中ウォーキング ・水中脳トレ・水中体操
6	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】	火曜日 13:00~14:00	(火)のみ ※1	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・シナプソロジー
		金曜日 11:00~12:00			
7	ランクアップ 【保田】	月曜日 15:00~16:30	×	1,000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
		水曜日 15:00~16:30			
		金曜日 15:00~16:30			
8	ネクサススポーツ整骨院 【吉田町東小路】	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
		木曜日 9:00~10:00			
9	吉田町ふれあい運動公園 【吉田町鶴間】	月曜日 10:00~11:00	×	220円/回	・ボールピラティス ・初めてプール(水中ウォーキング中心) ・ストレッチヨガ ・カラダづくり体操 ・ヨガ ・プールエクササイズ ・油圧マシントレーニング ・プール初心者の水泳教室 ・カラダづくり体操 ・ワンポイント筋トレ ・カラダづくり体操
		月曜日 13:00~14:00【プール】			
		火曜日 10:00~11:00			
		水曜日 19:00~20:00			
		木曜日 10:00~11:00			
		木曜日 13:00~14:00【プール】			
		金曜日 12:00~13:00			
		金曜日 13:00~14:00【プール】			
		金曜日 19:00~20:00			
		土曜日 11:30~12:30			
日曜日 10:00~11:00					
10	三間公民館【三間町宮野下】 実践格闘塾 青空会【三間町迫目】	月曜日 16:00~17:00	×	2,000円/月	・転倒予防筋力トレーニング★ ・心肺機能向上有酸素運動 ・可動域向上ストレッチ体操
		月曜日 19:00~20:00			
11	岩松公民館 【津島町岩松】	水曜日 13:30~15:00	×	500円/回 ※初回のみ(1500円) ゴムボール、ゴムバンド購入費	・脳トレ・ストレッチ ・リズム体操・口腔体操 ・筋力トレーニング
12	ホープ 【津島町高田】	月曜日 14:00~15:00	(水)のみ ※1	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 ・ラジオ体操
		火曜日 14:00~15:00			
		水曜日 14:00~15:00【座位】			
		木曜日 14:00~15:00			
		金曜日 14:00~15:00			
13	スポーツジム 0 style 【長堀】	月曜日 10:00~12:00	×	550円/回	・スタジオエクササイズ (曜日ごとの内容は施設に確認)してください ・マシントレーニング ・有酸素運動 ・体組成計測定+指導 ・茶話会(月・金のみ)
		火曜日 13:00~14:00			
		火曜日 18:30~19:30			
		水曜日 13:00~14:00			
		木曜日 13:00~14:00			
		木曜日 18:30~19:30			
		金曜日 13:00~14:30			
土曜日 10:30~11:30					
14	宇和島市社会福祉協議会(楽校うらしり) 【津島町浦知】	水曜日 13:30~15:30	○ (浦知校区のみ)	500円/回	・音楽プログラム(歌とストレッチ、楽しい発声練習、童謡・唱歌など) ・体操プログラム(音楽に合わせた健康体操、レクリエーションなど) ・茶話会(飲み物・手作りお菓子)
15	NPOオレンジクイーン(旧吉田小学校)【吉田町立間尻】	木曜日 13:30~15:00	×	500円/回	・元気な身体づくりと共に、災害時に逃げざる為の筋トレをマシンを用いて行います。毎月第1週(木)は避難袋を背負って参加します。
16	蔦淵の福祉を推進する会(旧蔦淵保育所)【蔦淵】	月曜日 14:00~15:00	×	無料	・ラジオ体操(第1・2) ・お茶とお菓子とおしゃべりタイム
17	カウンセリング・アート鼓舞(天神公民館)【丸穂】	木曜日 10:00~11:30	×	500円/回 ばち購入可1,200~1,500円	・リズム運動・パチでストレッチ ・和太鼓を楽しむ表現活動
18	NPO法人スペースゆうともの会【中央町】	木曜日 14:00~15:00	×	無料	・ラジオ体操・しゃんと体操 ・認知症予防の歌・笑いヨガ・交流会
19	MESSAスイミングクラブ宇和島【保田】	木曜日 14:00~14:40	×	500円/回	・音楽に合わせた水中運動

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 9:00~10:45	○	無料 送迎 500円/回	・ぼちぼちタオル体操 ・ロコモ予防体操・歌謡体操 ・映像を使った脳トレゲーム
		金曜日 9:00~10:45			
2	いこい本部2階【和霊元町】 もみの木【三間町元宗】	木曜日 10:00~11:30	×	無料	・ストレッチ・ロコモ体操 ・脳トレ・レクリエーションほか ・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
		月曜日 10:00~11:30			
3	介護老人保健施設 やすらぎの杜【保田】	水曜日 13:00~15:00	○	250円/回 送迎 500円/回 (旧市内のみ)	・マシントレーニング(パワーリハビリ) ・マット運動 ・手遊び、言葉の体操
		水曜日 13:00~15:00			
4	ロコモK.O 青葉台 【宮下】 ロコモK.O きさいやロード【中央町】	月曜日 10:00~11:30	○	無料 送迎 300円/回 (旧市内のみ) ※月曜日のみ送迎なし	・体成分分析+栄養指導 ・運動機能評価(バランス能力) ・感覚トレーニング ・自重筋力トレーニング ・視覚トレーニング ・呼吸トレーニング
		月曜日 14:00~15:30			
		火曜日 10:30~12:00			
		火曜日 14:30~16:00			
		水曜日 10:00~11:30			
		水曜日 13:00~14:30			
		木曜日 10:30~12:00			
		木曜日 14:30~16:00			
		金曜日 10:00~11:30			
		金曜日 13:00~14:30			
5	あさひ苑【三浦西】	水曜日 10:30~11:30	×	無料	・みんなの体操・ロコモ体操・ラジオ体操 ・音楽に合わせて体を動かす運動
6	戸島離島交流レクセンター【戸島】	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 ・バランスボール体操
7	嘉島集会所【嘉島】	火曜日 8:30~11:30	×	200円/回	・ロコモ体操・脳トレゲーム ・昼食・口腔体操・ラジオ体操 ・ストレッチ・手遊び等
8	リンフ【津島町上畑地】	火曜日 9:30~11:00	○	無料 送迎 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)
		水曜日 9:30~11:00			
		木曜日 9:30~11:00			
		金曜日 9:30~11:00			
		火曜日 14:00~15:30			
9	株丸三【中央町】 宇和津公民館【妙典寺前】 鶴島公民館【文京町】 石応公民館【石応】 通所介護 丸三【天神町】 祝森公民館【祝森】 高光公民館【高串】 丸島公民館【百之浦】 吉田公民館【吉田町東小路】 玉津公民館【吉田町花津】 岩松公民館【津島町岩松】 御横公民館【津島町御内】 北灘公民館【津島町北灘】	火曜日 14:00~15:30	×	無料 ※初回のみ(1500円) ゴムボール、 ゴムバンド購入費	・脳トレ ・ストレッチ ・リズム体操 ・筋力トレーニング ・口腔体操
		金曜日 14:00~15:30			
		土曜日 9:45~11:15			
		火曜日 10:00~11:30			
		金曜日 13:30~15:00			
		水曜日 14:00~15:30			
		木曜日 10:00~11:30			
		木曜日 14:00~15:30			
		火曜日 13:30~15:00			
		月曜日 13:30~15:00			
木曜日 13:30~15:00					
10	宇和島市社会福祉協議会(フジ桜町店)【桜町】	木曜日 13:30~15:00	×	無料 第1・第3週に限り 300円程度実費負担あり	第1週 手芸・練り切り講座 第2・4・5週 体操プログラム 第3週 伝筆体験講座 ※各プログラム後に茶話会も実施
11	宇和島市社会福祉協議会(マルナカ宇和島店)【保田】 日本予防医療推進機構(宇和島医師会館)【桜町】	火曜日 13:00~14:30	×	無料	感覚・自重筋力・視覚・呼吸 トレーニング
		火曜日 10:00~12:00			
11	日本予防医療推進機構(宇和島医師会館)【桜町】	金曜日 10:00~12:00	×	100円/回 飲料費	認知症・MCI予防プログラム(とっとり方式認知症予防プログラム導入) ①運動プログラム(うわじまガイヤ健康体操・ロコモ体操・脳トレ体操等) ②知的活動プログラム(個人で行うプログラム+全体で行うプログラム) 近時記憶課題、視空間認知課題、作業記憶課題、注意課題、遂行機能課題、計算力課題、判断力課題、思考力課題の8項目について楽しんで行える脳トレクイズ等を組み合わせて実施。 ③座学(動画利用を含めて認知症の基本的な理解を深める) プログラム前後でTDAS(もの忘れを詳しくチェックするツール)を順次実施予定
		火曜日 10:00~12:00			