

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
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 □……宇和島市役所 地域包括支援センター
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5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 | 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 | たいそうばやスポーツクラブ 【坂下津】 | 月曜日 11:00~12:30 | × | 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 11:00~12:30 | | | |
| | | 火曜日 13:30~15:00 | | | |
| | | 水曜日 11:00~12:30 | | | |
| | | 水曜日 13:30~15:00 | | | |
| 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】 | 火曜日 9:00~10:00 | × | 無料 | ・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 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】 住吉公民館 【住吉町】 | 月曜日 10:00~11:30 | × | 2,700円/月 | ・ストレッチ ・エアロビクス(リズム体操) ・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 ・笑いヨガ ・介護予防体操 ・ゴム体操 ・ロコモ体操 ・合唱 ・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 | 休のみ ※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 ※形山アクアビクス教室 【長堀】 | 火曜日 13:00~14:00 | 休のみ ※1 | 5,500円/月 又は1,100円/回 | ★ ・水中ストレッチ ・筋トリアクア ・アクアビクス ・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 | 月のみ ※1 | 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 | | | |
| 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【プール】 13:15~14:00 | 休のみ ※1 | 無料 | ・アクアウォークで膝腰元気 ・ロコモを学んで転倒予防 ・かんたんストレッチヨガ ・ミットアクアで脂肪燃焼!! |
| | | 火曜日 10:00~10:45 | | | |
| | | 木曜日 13:15~14:00 | | | |
| | | 金曜日【プール】 13:15~14:00 | | | |
| 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 | ・エアロビクス(リズム体操) ・筋力トレーニング |
| 12 | ホープ 【津島町高田】 | 月曜日 14:00~15:00 | 休のみ ※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(座位) 14:00~15:00 | | | |
| | | 木曜日 14:00~15:00 | | | |
| | | 金曜日 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。

※1 「生き生き教室 送迎タクシー」のご利用による送迎となります。

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】 | 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 ・頭と指を使った認知症予防体操 |
| | | 金曜日 9:00~10:45 | | | |
| 2 | ラポールデイサービス 【恵美須町】 | 木曜日 10:00~11:30 | 要相談 | 無料 送迎 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 ・ロコモ体操 |
| | | 木曜日 13:30~15:00 | | | |
| 3 | デイサービス ひまわり 【明倫町】 | 木曜日 9:30~11:00 | × | 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 |
| 4 | 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 | | | |
| | | 水曜日 10:00~11:30 | | | |
| 5 | デイサービス施設光来園 【保田】 | 土曜日 14:00~16:00 | × | 無料 | ・ロコモ体操 ・嚥下体操 ・フラワーアレンジメント ・脳トレ ・認知症予防プログラム |
| 6 | 介護老人保健施設 やすらぎの杜 【保田】 | 火曜日 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 ・頭の体操 ・物忘れ防止プログラム |
| | | 水曜日 13:00~15:00 | | | |
| | | 金曜日 13:00~15:00 | | | |
| 7 | フィットネススクール ロコモK.O 【宮下】 | 火曜日 10:30~12:00 | ○ | 無料 送迎 300円/回 (旧市内のみ) | ・体成分分析+栄養指導 ・運動機能評価(バランス能力など) ・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 |
| | | 火曜日 14:30~16:00 | | | |
| | | 水曜日 13:00~14:30 | | | |
| | | 木曜日 10:30~12:00 | | | |
| | | 木曜日 14:30~16:00 | | | |
| 5 | あさひ苑 【三浦西】 | 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 ・ロコモ体操 ・レクリエーション |
| 9 | 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 |
| 10 | 嘉島集会所 【嘉島】 | 火曜日 8:30~11:30 | × | 100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 |
| 11 | ますほの里 【津島町高田】 | 金曜日 10:00~11:30 | 要相談 | 無料 送迎 300円/回 | ・ロコモ体操 ・口腔体操 ・脳トレ ・勉強会(月1回程度) |
| | | 金曜日 13:30~15:00 | | | |
| 12 | リンフ 【津島町上畑地】 | 火曜日 9:30~11:30 | ○ | 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 9:30~11:30 | | | |
| | | 金曜日 9:30~11:30 | | | |
| 13 | 通所介護 丸三 【中央町】 宇和津公民館 【妙典寺前】 鶴島公民館 【文京町】 | 火曜日 14:00~15:30 | × | 無料 | ・柔軟体操 ・リズム体操 ・ロコモ体操 ・筋力トレーニング ・脳トレ |
| | | 金曜日 14:00~15:30 | | | |
| | | 土曜日 9:45~11:15 | | | |
| | 南愛媛医療アカデミー 【天神町】 | 火曜日 10:00~11:30 | | | |
| | | 金曜日 13:30~15:00 | | | |
| | | 水曜日 14:00~15:30 | | | |
| | 祝森公民館 【祝森】 高光公民館 【高串】 | 木曜日 14:00~15:30 | | | |
| | | 土曜日 14:00~15:30 | | | |
| | | 火曜日 13:30~15:00 | | | |
| | 九島公民館 【百之浦】 | 月曜日 13:30~15:00 | | | |
| | | 火曜日 13:30~15:00 | | | |
| | 吉田公民館 【吉田町東小路】 | 水曜日 13:30~15:00 | | | |
| | | 木曜日 13:30~15:00 | | | |
| 月曜日 13:30~15:00 | | | | | |
| 岩松公民館 【津島町岩松】 | 水曜日 10:00~11:30 | | | | |
| | 金曜日 10:00~11:30 | | | | |
| 御檜公民館 【津島町御内】 | 火曜日 10:00~11:30 | 木曜日 10:00~11:30 | | | |