

## ③ 生き活き教室(介護予防教室)

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回1~2時間程度)。健康寿命を延ばして生き活きと暮らすために、ぜひ教室に参加して楽しく元気づくりをしませんか。

### 生き活き教室とは

宇和島市に住民票のある65歳以上の方が週1回通う、定員20名程度の教室です。(1人1教室限定)



### 教室の種類および対象者

#### ① フィットネスクラブやスポーツジム等で行う教室(一般教室)→P●

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 介護事業所等で行う教室(専門教室)→P●

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。

### 申し込み

窓口…宇和島市地域包括支援センター(高齢者福祉課22番窓口)

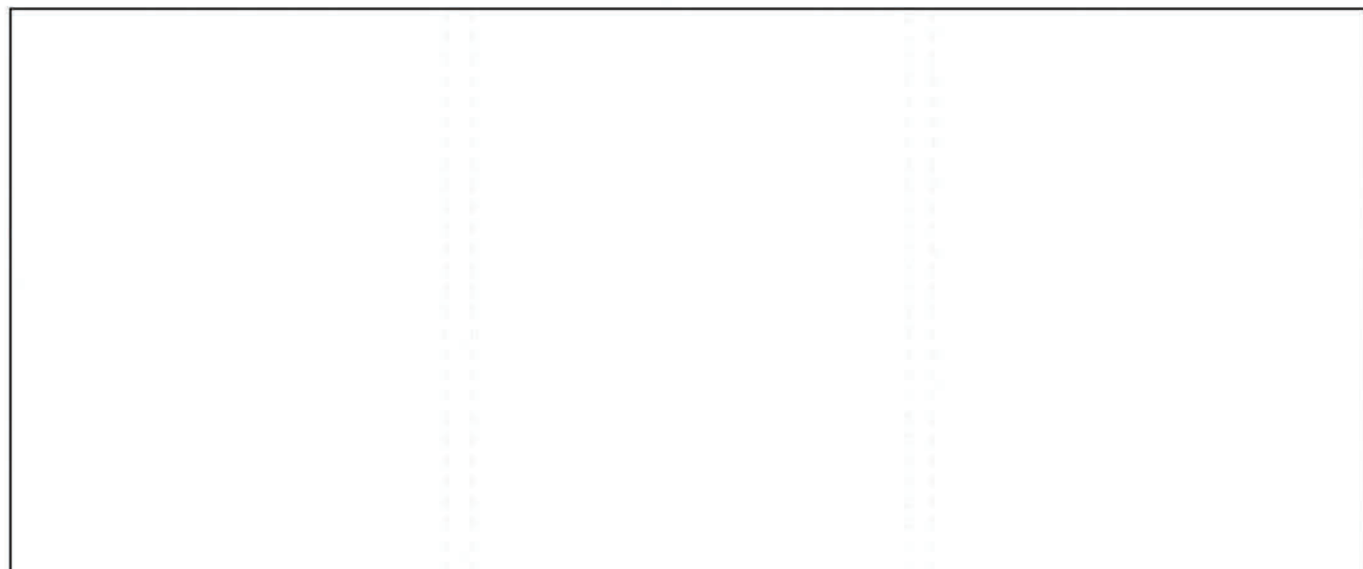
吉田・三間・津島支所 福祉環境係



#### 注意事項

参加したい方ご本人の窓口申し込みが必要です。電話や参加者以外の方の申し込みはできません。

広 告



# 1.一般教室

## ▶実施場所 **たいそうべやスポーツクラブ【坂下津】**

### ▶実施日

- 毎週月曜日 11:00~12:30
- 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

### ▶個人負担金

無料

### ▶プログラムの内容

- ・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



## ▶実施場所

## **健康応援スポーツクラブPRIME【新町】・ 宇和津公民館【妙典寺前】**

### ▶実施日(健康応援スポーツクラブPRIME)

- 毎週火曜日 9:00~10:00
- 毎週水曜日 15:15~16:15
- 毎週金曜日 9:00~10:00
- 毎週金曜日 13:00~14:00

### ▶実施日(宇和津公民館)

- 毎週水曜日 13:00~14:00

### ▶個人負担金

無料

### ▶プログラムの内容

- ・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



## ▶実施場所

## **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】**

### ▶実施日(パフィオうわじま)

- 毎週月曜日 10:00~11:30

### ▶実施日(総合体育館)

- 毎週木曜日 10:00~11:30

### ▶実施日(住吉公民館)

- 毎週土曜日 13:30~15:00

### ▶個人負担金

2,700円/月

### ▶プログラムの内容

- ・ストレッチ
- ・エアロビクス(リズム体操)
- ・筋力トレーニング



## ▶実施場所 **オレンジカフェひだまり【堀端町】**

### ▶実施日

- 毎週火曜日 10:00~11:30
- 毎週木曜日 10:00~11:30
- 毎週木曜日 13:30~15:00

### ▶個人負担金

無料

### ▶プログラムの内容

- ・ピンコロ体操
- ・介護予防体操
- ・笑いヨガ
- ・ゴム体操
- ・合唱
- ・ボール体操
- ・ロコモ体操
- ・脳トレ体操



## ▶実施場所 **宇和島市スポーツ交流センター【長堀】**

### ▶実施日

- 毎週木曜日 13:00~13:50

### ▶個人負担金

220円/回

### ▶プログラムの内容

- ・水中ウォーキング
- ・水中脳トレ
- ・水中体操



🚗【無料】北フジ送迎有

広告