

# 3 生き生き教室(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生きと暮らすために、ぜひ教室に参加して楽しく元気づくりをしませんか。

## 生き生き教室とは

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)→P9

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)→P11

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 11:00~12:15  
毎週火曜日 11:00~12:15  
毎週火曜日 13:30~14:45  
毎週水曜日 11:00~12:15  
毎週水曜日 13:30~14:45



- 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)  
毎週月曜日 9:00~10:00  
毎週火曜日 9:00~10:00  
毎週水曜日 9:00~10:00  
毎週水曜日 15:15~16:15  
毎週木曜日 9:00~10:00  
毎週木曜日 10:15~11:15  
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 ・ロコモ体操  
・合唱 ・ボール体操 ・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

生き生き教室(介護予防教室)

●実施場所 **宇和島市スポーツ交流センター【長堀】**  
**※形山アクアビクス教室**

- 実施日  
毎週火曜日 13:00～14:00  
毎週金曜日 11:00～12:00
- 個人負担金  
5,500円/月又は1,100円/回
- プログラムの内容  
・水中ストレッチ ・筋トレアクア  
・アクアビクス ・シナプソロジー



🚗【無料】北フジ送迎有  
 ※（火）のみ

●実施場所 **ランクアップ【保田】**

- 実施日  
月曜日 15:00～16:30  
金曜日 15:00～16:30
- 個人負担金  
1,750円/月
- プログラムの内容  
・筋力マシントレーニング  
・有酸素マシントレーニング



●実施場所 **ネクサススポーツ整骨院【吉田町東小路】**

- 実施日  
毎週火曜日 10:00～11:00  
毎週木曜日 9:00～10:00
- 個人負担金  
1,000円/月
- プログラムの内容  
・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



🚗【無料】北フジ送迎有とは…  
 （一部）教室への送迎及びフジ北宇和島店までの  
 無料送迎タクシーを運行しています。

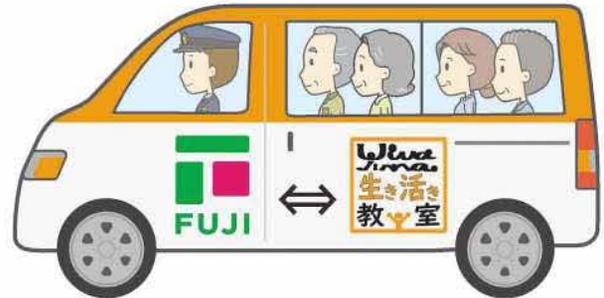
●実施場所 **吉田町ふれあい運動公園【吉田町鶴間】**

- 実施日  
毎週月曜日 13:00～14:00  
毎週火曜日 13:00～14:00  
毎週木曜日 14:00～15:00  
毎週金曜日 13:00～14:00
- 個人負担金  
無料
- プログラムの内容  
・水中での運動（月）（木）（金）  
・陸上での運動（火）



●実施場所 **三間公民館【三間町宮野下】**  
**実践格闘塾 青空会【三間町迫目】**

- 実施日（三間公民館）  
毎週月曜日 16:00～17:00
- 実施日（青空会）  
毎週月曜日 19:00～20:00
- 個人負担金  
2,000円/月
- プログラムの内容  
・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



広 告

●実施場所 **岩松公民館【津島町岩松】**

- 実施日  
毎週水曜日 13:30～15:00
- 個人負担金  
500円/回
- プログラムの内容  
・脳トレ ・ストレッチ ・リズム体操  
・筋力トレーニング ・口腔ケア



●実施場所 **スポーツジム 0 style**

- 実施日  
毎週月曜日 10:00～12:00  
毎週火曜日 13:00～14:00  
毎週火曜日 18:30～19:30  
毎週木曜日 13:00～14:00  
毎週木曜日 18:30～19:30  
毎週金曜日 13:00～14:30  
毎週土曜日 14:00～15:00
- 個人負担金 500円/回
- プログラムの内容  
・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)



生き生き教室参加中の **桑原 英昭 さん(81)**

脳梗塞を2回され、片側の力が入りにくく、長時間の歩行困難、バイク15秒漕ぐだけで息が上がってしまう方でした。  
生き生き教室やジム利用などを頑張って参加され、現在は20分以上継続して走ったり歩いたりできるようになりました!! すごいです!



●実施場所  
**宇和島市社会福祉協議会  
【旧浦知小学校／津島町浦知】**

- 実施日  
毎週水曜日 13:30～15:30
- 個人負担金  
500円/回 送迎無料(※一部地域のみ)
- プログラムの内容  
・音楽プログラム(声遊び、歌とストレッチ、楽しい発声練習、童話、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



🚗【無料】

●実施場所 **ホープ【津島町高田】**

- 実施日  
毎週月曜日 14:00～15:00  
毎週火曜日 14:00～15:00  
毎週水曜日 14:00～15:00(座位)  
毎週木曜日 14:00～15:00  
毎週金曜日 14:00～15:00
- 個人負担金  
2,000円/月
- プログラムの内容  
・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



🚗【無料】北フジ送迎有  
※(水)のみ

★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

●実施場所 **デイサービスぼちぼち【高串】**

- 実施日  
毎週火曜日 9:00～10:45  
毎週金曜日 9:00～10:45
- 個人負担金  
無料、送迎500円/回
- プログラムの内容  
・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



有料送迎有

●実施場所 **ラポールデイサービス【恵美須町】**

- 実施日  
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、送迎500円/回(※要相談)
- プログラムの内容  
・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



※有料送迎有

広告

●実施場所

株丸三【中央町】・宇和津公民館【妙典寺前】・鶴島公民館【文京町】・  
通所介護丸三【天神町】・祝森公民館【祝森】・高光公民館【高串】・  
九島公民館【百之浦】・吉田公民館【吉田町東小路】・岩松公民館【津島町岩松】・  
御槇公民館【津島町御内】・玉津公民館【吉田町法花津】・北灘公民館【津島町北灘】・  
石応公民館【石応】

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| ●実施日(株丸三)<br>毎週火曜日 14:00～15:30<br>毎週金曜日 14:00～15:30<br>毎週土曜日 9:45～11:15     | ●実施日(祝森公民館)<br>毎週火曜日 13:30～15:00  | ●実施日(岩松公民館)<br>毎週火曜日 10:00～11:30<br>毎週水曜日 10:00～11:30 | ●個人負担金<br>無料  |
| ●実施日(宇和津公民館)<br>毎週火曜日 10:00～11:30   | ●実施日(高光公民館)<br>毎週月曜日 13:30～15:00  | ●実施日(御槇公民館)<br>毎週木曜日 10:00～11:30                      | ●プログラムの内容<br>・脳トレ<br>・リズム体操<br>・口腔ケア<br>・ストレッチ<br>・筋力トレーニング |
| ●実施日(鶴島公民館)<br>毎週金曜日 13:30～15:00  | ●実施日(九島公民館)<br>毎週木曜日 13:30～15:00  | ●実施日(北灘公民館)<br>毎週金曜日 10:00～11:30                      |   |
| ●実施日(通所介護丸三)<br>毎週水曜日 14:00～15:30<br>毎週木曜日 14:00～15:30<br>毎週土曜日 10:00～11:30 | ●実施日(吉田公民館)<br>毎週月曜日 13:30～15:00<br>毎週水曜日 10:00～11:30<br>毎週金曜日 10:00～11:30<br>毎週金曜日 13:30～15:00 | ●実施日(石応公民館)<br>毎週金曜日 10:00～11:30                      |   |
|   |   | ●実施日(玉津公民館)<br>毎週火曜日 14:00～15:30                      |   |



広 告



●実施場所 **いこい本部2階【和霊元町】**

- 実施日  
毎週木曜日 10:00～11:30
- 個人負担金  
無料
- プログラムの内容  
・ストレッチ ・脳トレ  
・ロコモ体操 ・レクリエーション 他



●実施場所 **登録ヘルパー派遣事業所光来園【保田】**

- 実施日  
毎週土曜日 14:00～16:00
- 個人負担金  
無料
- プログラムの内容  
・ロコモ体操 ・嚙下体操  
・認知症予防プログラム  
・フラワーアレンジメント ・脳トレ



●実施場所 **介護老人保健施設やすらぎの杜【保田】**

- 実施日  
毎週水曜日 13:00～15:00
- 個人負担金  
250円/回、送迎500円/回  
(※旧市内のみ)
- プログラムの内容  
(水)・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



※有料送迎有

●実施場所 **フィットネススクールロコモK.O青葉台店【宮下】・  
きさいやロード店【中央町】**

- 実施日(青葉台店)  
火・木:10:30～12:00、  
14:30～16:00  
水・金:13:00～14:30
- 実施日(きさいやロード店)  
火・木:13:00～14:30
- 個人負担金  
無料、送迎300円/回(※旧市内のみ)
- プログラムの内容  
・体組成分析+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 ・自重筋カトレーニング ・視覚トレーニング



※有料送迎有

●実施場所 **あさひ苑【三浦西】**

- 実施日  
毎週水曜日 11:00～13:00
- 個人負担金  
650円/回  
1,000円/回(10km以上送迎)
- プログラムの内容  
・食べやすい真空調理の昼食  
・ロコモ体操 ・レクリエーション



※送迎有

●実施場所 **戸島離島交流レクセンター【戸島】**

- 実施日  
毎週火曜日 10:00～15:00
- 個人負担金  
500円/回、送迎島内無料
- プログラムの内容  
・ロコモ体操 ・バランスボール体操  
・口腔ケア



※送迎有

●実施場所 **嘉島集会所【嘉島】**

- 実施日  
毎週火曜日 8:30～11:30
- 個人負担金  
100円/回
- プログラムの内容  
・ロコモ体操 ・脳トレゲーム  
・昼食 ・口腔体操



●実施場所 **もみの木【三間町元宗】**

- 実施日  
毎週月曜日 10:00～11:30  
毎週水曜日 10:00～11:30
- 個人負担金  
無料
- プログラムの内容  
・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



●実施場所 **ますほの里【津島町高田】**

- 実施日  
毎週金曜日 13:30～15:00
- 個人負担金  
無料、送迎300円/回(※要相談)
- プログラムの内容  
・ロコモ体操 ・口腔体操  
・脳トレ ・勉強会(月1回程度)



※有料送迎有

●実施場所 **リンフつしま【津島町上畑地】**

- 実施日  
毎週火曜日 9:30～11:00  
毎週水曜日 9:30～11:00  
毎週木曜日 9:30～11:00  
毎週金曜日 9:30～11:00
- 個人負担金  
無料、送迎500円/回
- プログラムの内容  
・ストレッチ  
・マシントレーニング(6種類) ・太極拳(座位)



※有料送迎有

広告