

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 市民サービス係



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

社会福祉法人 宇和島市社会福祉協議会

- ◆ 訪問介護事業所(宇和島・吉田・津島)
- ◆ 通所介護事業所(宇和島・三間)
- ◆ 訪問入浴介護事業所(宇和島)
- ◆ 居宅介護支援事業所(宇和島・吉田・三間・津島)

介護のご相談は、社会福祉協議会へ。

介護職員募集中! 詳しくはホームページをご覧ください

<https://www.uwajima-shakyo.or.jp>



宇和島市住吉町一丁目6-16
0895-23-3711

● 吉田支所 0895-52-3166 ● 三間支所 0895-58-1051 ● 津島支所 0895-20-8101
E-mail: fukushi.wel@uwajima-shakyo.or.jp

1. 一般教室

▶実施場所

蔦淵の福祉を推進する会(旧蔦淵保育所)【蔦淵】

▶実施日

月曜日 14:00~15:00

▶個人負担金

無料

▶プログラムの内容

・ラジオ体操(第1・2) ・お茶とお菓子とおしゃべりタイム

▶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】**

▶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

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 ・ロコモ体操
・笑いヨガ ・ゴム体操 ・脳トレ体操
・合唱 ・ボール体操



▶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

🚗【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。

広 告



ケアサポートセンター

あいび〜

あなたに寄り添い、安心な暮らしをサポートします。

- 居宅介護
- 重度訪問介護
- 訪問介護
- 総合事業訪問型サービス
- 保険外サービス

宇和島市津島町近家甲984
0895-49-4187



掃除の“困った”は
三愛リネンサービスに
任せてスッキリ解決!

対応エリア:南予地域(出張費無料)

三愛リネンサービス

TEL:0895-65-9990

宇和島市丸之内5丁目7-1



**ハウスクリーニングや
エアコンクリーニング等
承ります!!**

▶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
水曜日 15:00～16:30
金曜日 15:00～16:30
- ▶個人負担金
1,000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 **NPOオレンジクイーン（旧吉田小学校）**
【吉田町立間尻】

- ▶実施日
木曜日 13:30～15:00
- ▶個人負担金
500円/回
- ▶プログラムの内容
・10個の筋トレマシーンを各5分1人1項目ずつ回る

▶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



▶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 14:00～15:00
毎週火曜日 10:00～11:00
毎週木曜日 11:00～12:00
毎週金曜日 11:00～12:00
- ▶個人負担金
220円/回
- ▶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



▶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
月 10:00～12:00
火・木 13:00～14:00
18:30～19:30
水 13:00～14:00
金 13:00～14:30
土 10:30～11:30



広 告

遺言や大切な契約は公正証書で

遺言・死後事務

離婚・任意後見

賃貸借契約など

宇和島公証役場

宇和島市住吉町1丁目6番16号
宇和島市総合福祉センター2階

☎ (0895) 25-2292

相談は無料です。お気軽に

地域の皆様の集う場所
オレンジカフェひだまり

定休日（土）（日）（祝）
生き活き教室（火）（木）
カフェ（月）（水）（金）
交流の場・研修の場何でもあり
一度のぞいてみて下さい



宇和島市堀端町1-55

TEL.FAX 0895-28-6375

（有）ひだまりの会

- ▶ 個人負担金 550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)

生き活き教室参加中の 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。
生き活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 【楽校うらしり/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(楽しい発声練習、歌とストレッチ、童謡、唱歌)
 - ・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) ・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 ※(水)のみ
 - ・自重トレーニング ・ラジオ体操



【無料】北フジ送迎有

★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。

実施場所 カウンセリング・アート鼓舞(天神公民館)【丸穂】

- ▶ 実施日
木曜日 10:00~11:30
- ▶ 個人負担金
無料
ばち購入可1,200~1,500円
- ▶ プログラムの内容
 - ・リズム運動 ・バチでストレッチ ・和太鼓を楽しむ表現活動

実施場所 宇和島市NPO大好き宇和島【場所未定】

- ▶ 実施日
土曜日 10:00~11:30
- ▶ 個人負担金
500円/回
- ▶ プログラムの内容
 - ・ストレッチ ・チェアヨガ ・シニアゲーム(レクリエーション)
 - ・手遊び ・茶話会

2. 専門教室

実施場所 宇和島市社会福祉協議会(フジ桜町店)【桜町】

- ▶ 実施日
木曜日 13:30~15:00
 - ▶ 個人負担金
無料
第1・第3週に限り200円程度実費負担あり
 - ▶ プログラムの内容
 - ・第1週:手芸・鍊り切り講座
 - ・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

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 ・映像を使った脳トレゲーム



有料送迎有

広告

女性建築士による細やかな気配りで、イキイキとした毎日をご提案します

一級建築士、福祉住環境コーディネーターがご相談承ります。
申請手続きもすべて当事務所で行います。

介護リフォームだけでなく、「この際だから…」といったリフォーム工事も承ります。
お気軽にご相談ください。

受託委任事業者登録済み(宇和島市)なので、
介護保険適用後のご負担額でリフォームできます。



クスコラボ

一級建築士事務所 代表 田中 陽子

〒798-0096 宇和島市本九島1450-1 ☎0895-65-9070 ✉youko@kusucolab.com



kusucolab
* official HP *



Instagram
@kusucolab

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】・
御横公民館【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）

毎週火曜日 14:00～15:30
毎週金曜日 14:00～15:30
毎週土曜日 9:45～11:15
実施日（宇和津公民館）
毎週火曜日 10:00～11:30
実施日（鶴島公民館）
毎週金曜日 13:30～15:00
実施日（通所介護丸三）
毎週水曜日 14:00～15:30
毎週木曜日 10:00～11:30
毎週木曜日 14:00～15:30

実施日（祝森公民館）

毎週火曜日 13:30～15:00
実施日（高光公民館）
毎週月曜日 13:30～15:00
実施日（九島公民館）
毎週木曜日 13:30～15:00
実施日（吉田公民館）
毎週月曜日 13:30～15:00
毎週水曜日 10:00～11:30
毎週金曜日 10:00～11:30
毎週金曜日 13:30～15:00

実施日（岩松公民館）

毎週火曜日 10:00～11:30
毎週水曜日 10:00～11:30
実施日（御横公民館）
毎週木曜日 10:00～11:30
実施日（北灘公民館）
毎週金曜日 10:00～11:30
実施日（石応公民館）
毎週金曜日 10:00～11:30
実施日（玉津公民館）
毎週火曜日 14:00～15:30

個人負担金

無料
プログラムの内容
・脳トレ
・リズム体操
・口腔ケア
・ストレッチ
・筋力トレーニング



株丸三



宇和津公民館



鶴島公民館



通所介護丸三



祝森公民館



高光公民館



九島公民館



吉田公民館



岩松公民館



御横公民館



北灘公民館



石応公民館



玉津公民館

広 告

リフォーム&小工事専門店

1dayリフォーム



ベルメルチェ

いろいろ いいしな

0120-16-1147

<https://1dayreform-berumeruche.com/>



ご相談お見積無料

お店で実物が見られます

ショールームは亀岡ガス裏手

宇和島市坂下津甲407-23

実施場所 いこい本部2階【和霊元町】

実施日
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 ・脳トレ
・ロコモ体操
・レクリエーション 他



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)
月・土:10:00~11:30
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(※青葉台店のみ ※旧市内のみ)
- ▶プログラムの内容
・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 ・呼吸トレーニング



※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

▶実施場所 **日本予防医療推進機構[場所未定]**

- ▶実施日
木曜日 10:00~12:00
- ▶個人負担金
無料
- ▶プログラムの内容
・認知症・MCI予防プログラム(専門プログラム準拠)

広 告

老人福祉施設 いづみ

- 小規模特養 29床
- ショートステイ 10床
- 小規模多機能 9床

入居のお問い合わせ先
老人福祉施設 いづみ
〒798-0026 宇和島市泉町1丁目1番40号
TEL 0895-23-1030

スタッフ募集中!

年齢不問 経験不問 資格不問

電話連絡の上、履歴書・資格証の写しをご持参でお越しください。

特別養護老人ホーム 番城 29床
併設ショートステイ 10床

〒798-0085 宇和島市宮下甲143番地5

お問い合わせ
0895-65-9111 随時、相談受付中!

(福)寿楽会 法人本部採用担当 イザサイゴ
089-975-1335
正社員・パート(介護職員は夜勤必須)
★介護職員 ★看護職員