

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)→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24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

 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 随時、相談受付中!	 特別養護老人ホーム 番城 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 サヨー ゴー 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
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。	

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)

毎週火曜日 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

◆実施日(三浦公民館)

毎週火曜日 10:00~11:00

◆個人負担金

1,000円/月

◆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
・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

🚗【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



訪問看護ステーション
うわじま

株式会社アプローチ
訪問看護ステーションうわじま

〒798-0064
愛媛県宇和島市佐伯町一丁目1番13号
TEL(0895) 28-6861
FAX(0895) 28-6862

HPはこちら



橘造園 株式会社

宇和島市柿原甲1340-8
TEL 0895-20-6208

HPはこちら▶



◆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



◆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
・数台の筋トレマシンを1台3分を5台行うのを1セットとして、3セット行う。避難袋を使って筋トレを行う。



◆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 10:00～11:00
13:00～14:00
毎週火曜日 10:00～11:00
毎週水曜日 19:00～20:00
毎週木曜日 10:00～11:00
13:00～14:00
毎週金曜日 12:00～13:00
13:00～14:00
19:00～20:00
毎週土曜日 11:30～12:30
毎週日曜日 10:00～11:00
- ◆個人負担金
220円/回
- ◆プログラムの内容
水泳教室・水中運動・ポールピラティス・ヨガ・健康体操・マシントレーニング



◆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



広告

うわしん LINE 公式アカウント



お友達登録でお得な情報ゲット！



宇和島信用金庫

— この街が好き、この街と未来を拓く —



公益財団法人 正光会
宇和島病院

患者さんと共により良い医療・福祉の
実現と地域との共生を目指します

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
8:30～11:30(初診受付) ● ● ● ● ● — — —

※再診の方は予約制となります。急患はこの限りでは
ありません。詳しくは、お問い合わせください。



宇和島市柿原1280
Tel:0895-22-5622
Fax:0895-24-1182

Pあり

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

◆実施場所 スポーツジム0style

◆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

◆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)



◆実施場所 宇和島市社会福祉協議会(栄校うらしり)(津島町浦知)

◆実施日

毎週水曜日 13:00~15:00

◆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
- ・自重トレーニング ・ラジオ体操



★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 NPO法人スペースゆうともの会(スペースゆう)【中央町】

◆実施日 毎週木曜日 14:00~15:00

◆個人負担金 無料

◆プログラムの内容

- ・ラジオ体操 ・しゃんと体操 ・認知症予防の歌 ・笑いヨガ ・交流会

◆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

500円/回
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 MESSAスイミングクラブ宇和島【保田】

◆実施日 毎週木曜日 14:00~14:40

◆個人負担金 500円/回

◆プログラムの内容

- 音楽に合わせた水中運動

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300円程度実費負担あり

◆プログラムの内容

- ・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



◆実施場所 デイサービスばちばち【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

**住み慣れた家で
安心して暮らしたい方へ**

困っていることはありませんか?

- ☑ 掃除・家事を手伝ってほしい
- ☑ お風呂に安全に入りたい
- ☑ 現在不自由なことがある

一度ご相談ください
あなたのお手伝いをいたします

訪問介護

ゆずの家 鬼北町大字北川 450-2

有料老人ホーム

ゆずの家 宇和島市新町 2 丁目 2-11

ゆずの宿 鬼北町大字北川 413-1

あじさい 鬼北町大字北川 450-2

建築工事業/愛媛県知事許可(般-4)第9601号
宅地建物取引業/愛媛県知事(5)第4810号

**新築
リフォーム
外構工事**

HYODO KOUJUTEN HOMA

兵頭工務店有限会社

〒798-0087 愛媛県宇和島市坂下津甲407-149

**TEL.0895-24-5850
FAX.0895-24-5851**

兵頭工務店 **検索**

✉ hyodo-komuten@shirt.ocn.ne.jp

公益財団法人 正光会
Shōkōkai

広小路診療所

老年期うつ・認知症相談

精神科 / 心療内科

宇和島市堀端町1-13

0895-22-1614

🚗 駐車場あり

電話受付時間: 平日9:00~17:00
(休診日: 土日祝)

◆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)

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(御槇公民館)

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(火)



(株)丸三(金)



(株)丸三(土)



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



御槇公民館



北灘公民館



石応公民館



玉津公民館

広 告

チャンプオート
あなたの車のある生活をサポートします

**福祉車輛
販売 修理 点検
承ります**

TEL0895-25-4114

宇和島市高串3番耕地61-1

■営業時間/9:30～18:30

■定休日/水曜日

◆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 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

- ・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

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】

◆実施日(青葉台)

月:10:00~11:30、14:00~15:30
火:10:30~12:00、14:30~16:00
水:10:00~11:30、13:00~14:30
木:10:30~12:00、14:30~16:00
金:10:00~11:30、13:00~14:30

◆実施日(きさいや)

火・木:13:00~14:30

◆個人負担金

無料、送迎300円/回(旧市内のみ)
※きさいや送迎なし、月曜日送迎なし

◆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 10:30~11:30

◆個人負担金

無料

◆プログラムの内容

- ・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



※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 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(宇和島医師会館)【桜町】

◆実施日

火曜日・金曜日 10:00~12:00

◆個人負担金

100円(飲み物代)

◆プログラムの内容

- ・認知症・MCI予防プログラム(とっとり式認知症予防プログラム準拠)
- ①運動プログラム
(うわじまガイヤ健康体操等)
- ②知的活動プログラム
(視空間認知・近時記憶・思考力・作業記憶等8つの機能)
- ③座学プログラム
・動画視聴
・認知症予防の講義
- ④TDAS(年間2回の実施で成果を評価する)



広告



社会福祉法人 愛心会
介護老人福祉施設

あさひ苑



<http://wwwd.pikara.ne.jp/uwajima-asahien/>
〒798-0102 宇和島市三浦西4979番地
TEL.0895-30-2707

LINE▶



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



ご相談お見積無料

お店で実物が見られます

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

ショールームは亀岡ガス裏手
宇和島市坂下津甲407-23

Instagram▶

