



フレイル予防実践教室一覧

令和5年8月現在

掲載されている情報に変更
がある場合があります。最
新の情報は、米子市ホーム
ページで確認できます。

鳥取大学医学部スマートライフプロジェクトイメージキャラクター とさかちゃん



店舗名・住所・連絡先		教室名・内容
1	真誠会健康クラブ 米子ホスピタウン 米子市大崎581-3 TEL 29-0077	真誠会フレイル予防教室（米子健康クラブ会場） 実施日時 ：月～金／①8:30～10:00 ②15:00～16:30 送迎 ：なし 自己負担 ：300円／回 内容 ：集団体操、マシントレーニング、有酸素運動、個別指導（健康運動指導士）
2	介護予防センター 真誠会 米子市河崎552-5 TEL 29-0077	真誠会フレイル予防教室（予防センター会場） 実施日時 ：月～金／①11:00～12:30 ②13:30～15:00 送迎 ：あり 自己負担 ：300円／回 内容 ：集団体操、マシントレーニング、有酸素運動、個別指導（健康運動指導士）
3	セントラル 介護予防センター 米子市西福原8-16-66 TEL 30-3330	真誠会フレイル予防教室（セントラル会場） 実施日時 ：月～金／①10:00～11:30 ②12:30～14:00 ③15:00～16:30 送迎 ：あり 自己負担 ：300円／回 内容 ：集団体操、マシントレーニング、有酸素運動、個別指導（健康運動指導士）
4	真誠会健康クラブ セントラルローズガーデン 米子市西福原8-16-66 TEL 30-3330	真誠会フレイル予防教室（セントラル健康クラブ会場） 実施日時 ：月～金／8:00～9:30 送迎 ：なし 自己負担 ：300円／回 内容 ：集団体操、マシントレーニング、有酸素運動、個別指導（健康運動指導士）
5	通所介護真誠会 ローズガーデン 米子市富士見町6番6 TEL 30-2288	真誠会フレイル予防教室（ローズガーデン会場） 実施日時 ：月～金／①10:00～12:40 ②13:30～15:40 送迎 ：あり 自己負担 ：300円／回 内容 ：集団体操、マシントレーニング、有酸素運動、個別指導（健康運動指導士）
6	真誠会健康クラブ ローズガーデン 米子市富士見町6番6 TEL 30-2288	真誠会フレイル予防教室（ローズガーデン健康クラブ会場） 実施日時 ：月・水・土／15:30～17:00 送迎 ：なし 自己負担 ：300円／回 内容 ：集団体操、マシントレーニング、有酸素運動、個別指導（健康運動指導士）
7	通所介護弓浜 ゆうとぴあ 米子市大崎1511-1 TEL 48-2337	真誠会フレイル予防教室（弓浜ゆうとぴあ会場） 実施日時 ：月～金／①10:00～11:30 ②13:30～15:00 送迎 ：あり 自己負担 ：300円／回 内容 ：集団体操、マシントレーニング、有酸素運動、個別指導（健康運動指導士）
8	真誠会健康クラブ 弓浜ホスピタウン 米子市大崎1511-1 TEL 48-2337	真誠会フレイル予防教室（弓浜健康クラブ会場） 実施日時 ：月～金／①8:30～10:00 ②15:30～17:00 送迎 ：なし 自己負担 ：300円／回 内容 ：集団体操、マシントレーニング、有酸素運動、個別指導（健康運動指導士）
9	メディカルフィットネスセンター CHAX 米子市上後藤3-5-1 TEL 29-5351	チャックスフレイル予防教室 実施日時 ：火／14:00～15:30 送迎 ：なし 自己負担 ：500円／回 内容 ：R6.1月開始・リハビリ等の専門職による指導・交流型スポーツなど

店舗名・住所・連絡先		教室名・内容	
10	みのかや運動処 よらいや 米子市一部440 TEL 21-0363	よらいや体操教室 実施日時 ：月・木・金／①9:00～12:00 ②13:00～16:00 火／①9:00～10:30 ②13:00～16:00 水／①9:00～12:00 ②13:00～14:30 土／9:00～11:00 送迎 ：あり 自己負担 ：300円／回 内容 ：運動器具を使った筋力アップ、エアロバイク、歩行マシンを使った有酸素運動 その他、日替わりでの体操など	
11	ホームケア ピーコック 米子市熊党520 TEL 27-1045	ライオンハートフレイル予防体操教室 実施日時 ：火／13:45～14:45 金／13:45～14:45 送迎 ：あり 自己負担 ：1,500円／月 内容 ：理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士等の専門職による指導	
12	いずみの苑 米子市淀江町淀江1075 TEL 56-6888	いずみの苑健康教室 実施日時 ：火／14:00～15:30 送迎 ：あり 自己負担 ：300円／回 内容 ：12回シリーズ 専門職によるプログラム、運動、脳トレ、ゲームなど	
13	とみます医科・ 歯科クリニック 米子市富益町3533-2 TEL 25-6600	とみますフレイル予防教室 実施日時 ：火・水／①13:40～14:40 ②14:40～15:40 送迎 ：あり 自己負担 ：300円／回 内容 ：マシントレーニング、脳トレ、股関節体操を中心とした全身運動など	
14	エンジョイりん RIN 米子市永江562 TEL 36-8865	エンジョイりんRINフレイル予防教室 実施日時 ：水／10:15～11:30 送迎 ：あり 自己負担 ：500円／回 内容 ：リハビリ等の専門職による指導など	
15	デイサービスセンター 暖だん倶楽部 米子市米原8-5-77 TEL 37-3355	暖だんフレイル予防教室 実施日時 ：土／10:00～11:30 送迎 ：あり 自己負担 ：500円／回 内容 ：レッドコード(コードを使用した運動)、各種体操(筋トレ、スローエアロビなど)	
16	カルチャー コミュニティ西福原 米子市西福原5丁目5-33 TEL 21-2025	カルチャーコミュニティ西福原 実施日時 ：月・水・金／13:00～15:00 送迎 ：なし 自己負担 ：300円／回 内容 ：マシントレーニング、カルチャーシステムによる脳活性など	
17	カルチャー コミュニティ米原 米子市米原7丁目2番9号 TEL 30-3363	カルチャーコミュニティ米原 実施日時 ：月・水・木・金／13:00～15:00 送迎 ：なし 自己負担 ：300円／回 内容 ：マシントレーニング、カルチャーシステムによる脳活性、eスポーツなど	