

## フレイル予防実践教室一覧

令和7年12月1日現在

	店舗名	教室名等	住所	実施日時	連絡先	送迎	自己負担	備考
1	通所介護真誠会 ローズガーデン	真誠会フレイル予防教室 (ローズガーデン会場)	富士見町6-6	月～金曜日 ①10:00～12:40 ②13:30～15:40	30-2288	あり	500円／回	集団体操、マントトレーニング、有酸素運動、シナプソロジーなど
2	メディカルフィットネス センターCHAX	チャックスフレイル予防教室	上後藤3-5-1	月～金曜日 ①10:00～11:30 ②14:00～15:30	29-5551	なし	500円／回	集団体操、チューブ体操、転倒予防体操、脳トレなど
3	介護予防センター 真誠会	真誠会フレイル予防教室 (予防センター会場)	河崎552-5	月～金曜日 ①11:00～12:30 ②13:30～15:00	29-0077	あり	500円／回	集団体操、マントトレーニング、有酸素運動、シナプソロジーなど
4	セントラル 介護予防センター	真誠会フレイル予防教室 (セントラル会場)	西福原8-16-66	月～金曜日 14:00～15:30	30-3330	あり	500円／回	集団体操、マントトレーニング、有酸素運動、口腔体操など
5	デイサービスセンター 暖だん俱楽部	暖だんフレイル予防教室	米原8-5-77	土曜 9:30～11:30	37-3355	あり	500円／回	レッドコード、ボール体操、マシン運動など ※募集は7月、10月、1月開始分のみ
6	とみます 医科・歯科クリニック	とみますフレイル予防教室	富益町3533-2	火曜、水曜、木曜 15:00～16:15	25-6600	あり	300円／回	・マントトレーニング、脳トレ ・股関節体操を中心とした全身運動など
7	通所介護弓浜 ゆうとぴあ	真誠会フレイル予防教室 (弓浜ゆうとぴあ会場)	大崎1511-1	月～金曜日 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	48-2337	あり	500円／回	集団体操、マントトレーニング、有酸素運動、シナプソロジーなど
8	コーカラ健康塾	コーカラ健康塾	大崎1185-3	①火曜 13:45～15:45 ②金曜 14:00～16:00	070-4299-2583	あり	①800円／回 ②500円／回	①体操、やさしいヨガ、脳トレなど ②体操、太極拳、予防指導(猫背、腰痛)など
9	エンジョイりんRIN	エンジョイりんRIN フレイル予防教室	永江562	水曜 10:15～11:30	36-8865	あり	500円／回	転倒予防体操、口腔体操、調理実習、コグニサイズなど

## フレイル予防実践教室一覧

令和7年12月1日現在

	店舗名	教室名等	住所	実施日時	連絡先	送迎	自己負担	備考
10	ホームケア ピーコック	ライオンハート体操教室	熊党520	月曜、水曜、木曜 13:45～14:45	27-1045	あり	2,000円／月	筋トレ、ストレッチ、バランストレーニング、コグニサイズなど
11	みのかや運動処 よらいや	よらいや体操教室	一部440	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	21-0363	あり	300円／回	マシントレーニング、エアロバイク、脳トレ、チェアピクス、ダンベル体操、ボール体操など
12	いづみの苑	いづみの苑 健康教室	淀江町淀江1075	火曜 14:00～15:30	56-6888	あり	150円／回	筋トレ、チューブトレーニング、体幹トレーニング、シナプソロジーなど
13	ル・サンテリオン よどえ	ル・サンテリオンよどえ健康教室	淀江町佐陀2169	水曜、土曜 14:00～15:30	56-4073	なし	300円／回	バランストレーニング、口腔体操、認知機能アップ体操など