



フレイル予防 実践教室一覧

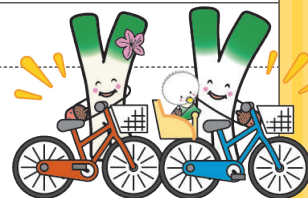
令和8年3月現在

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。

教室紹介
はこちら



店舗名・住所・連絡先		教室名・内容
1 啓成	通所介護真誠会 ローズガーデン 米子市富士見町6-6 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：500円／回 内容：集団体操、マシントレーニング、有酸素運動、口腔体操など
		チャックスフレイル予防教室 実施日時：月～金／①10:00～11:30 ②14:00～15:30 送迎：あり 自己負担：500円／回 内容：集団体操、筋力トレーニング、チューブ体操、転倒予防体操、口腔機能向上エクササイズなど
3 河崎	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：500円／回 内容：集団体操、マシントレーニング、有酸素運動、シナプソロジーなど
		真誠会フレイル予防教室（セントラル会場） 実施日時：月～金／14:00～15:30 送迎：あり 自己負担：500円／回 内容：集団体操、マシントレーニング、有酸素運動、口腔体操など
5 福米東	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／9:30～11:30 送迎：あり 自己負担：500円／回 内容：レッドコード、ボール体操、マシントレーニングなど
		とみますフレイル予防教室 実施日時：火・水・木／15:00～16:15 送迎：あり 自己負担：300円／回 内容：マシントレーニング、股関節体操等の全身運動、ノルディックポールを使用した運動など
6 富益	とみます医科・ 歯科クリニック 米子市富益町3533-2 TEL 25-6600	



店舗名・住所・連絡先		教室名・内容	
7 崎 津	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 ：500円／回 内 容 ：集団体操、マシントレーニング、有酸素運動、口腔体操など	
8 崎 津	コーカラ健康塾 米子市大崎1185-3 TEL 070-4299-2583	コーカラ健康塾	
		実施日時 ：火／13:45～15:45 金／14:00～16:00 送迎 ：あり 自己負担 ：火／800円 金／500円 内 容 ：火／体操、やさしいヨガ、脳トレなど 金／体操、太極拳、腰痛予防など	
9 永 江	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 ：転倒予防体操、口腔体操、調理実習、コグニサイズ、レクリエーションなど	
10 巖	ホームケア ピーコック 米子市熊党520 TEL 27-1045	ライオンハート体操教室	
		実施日時 ：月・水・木／13:45～14:45 送迎 ：あり 自己負担 ：2,000円／月 内 容 ：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 春 日	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～金／①9:00～12:00 ②13:00～16:00 送迎 ：あり 自己負担 ：300円／回 内 容 ：マシントレーニング、エアロバイク、脳トレ、日替わりレッスン（チェアビクス、ダンベル体操など）	
12 淀 江	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 ：150円／回 内 容 ：チューブトレーニング、体幹トレーニング、口腔体操、シナプソロジー、レクリエーションなど	
13 大 和	ル・サンテリオンよどえ 米子市淀江町佐陀2169 TEL 56-4073	ル・サンテリオンよどえ健康教室	
		実施日時 ：水・土／14:00～15:30 送迎 ：あり 自己負担 ：300円／回 内 容 ：バランストレーニング、口腔体操、認知機能アップ体操、栄養指導など	

