

フレイル予防実践教室一覧

令和6年11月27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 | 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 ①11:00～12:30 ②13:30～15:00 | 29-0077 | あり | 500円/回 | 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 | 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 ①10:00～11:30 ②12:30～14:00 ③15:00～16:30 | 30-3330 | あり | 500円/回 | 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 | 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 ①10:00～12:40 ②13:30～15:40 | 30-2288 | あり | 500円/回 | 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 | 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 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00 | 48-2337 | あり | 500円/回 | 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 | 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 | 火曜 14:00～15:30 (1月～3月開催) | 29-5551 | なし | 500円/回 | ・リハビリ等の専門職の介入指導 ・交流型スポーツなど |
| 6 | 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 土曜日 9:00～11:30 | 21-0363 | あり | 300円/回 | ・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 |
| 7 | ホームケア ピーコック | ライオンハート体操教室 | 熊党520 | 火曜 13:45～14:45 金曜 13:45～14:45 | 27-1045 | あり | 1500円/月 | 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の介入指導 |
| 8 | いずみの苑 | いずみの苑 健康教室 | 淀江町淀江1075 | 火曜 14:00～15:30 | 56-6888 | あり | 150円/回 | 12回シリーズ 前半:専門職によるプログラム 後半:運動、脳トレ、ゲームなど |
| 9 | 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 15:00～16:00 | 25-6600 | あり | 300円/回 | ・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 |

フレイル予防実践教室一覧

令和6年11月27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 | 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 | リハビリ等の専門職の介入指導など |
| 11 | デイサービスセンター 暖だん倶楽部 | 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 ・各種体操(筋トレ、スローエアロビ)など |
| 12 | カルチャーコミュニティ 米原 | カルチャーコミュニティ米原 | 米原7-2-9 | 水、木曜 10:00～11:00 | 30-3363 | なし | 300円/回 | ・マシーントレーニング ・集団体操 ・カルチャーシステムによる脳活性 |
| 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、土曜 14:00～15:30 | 56-4073 | なし | 300円/回 | 運動・栄養・口腔等のトレーニング |
| 14 | コーカラ健康塾 | コーカラ健康塾 | 大崎1185-3 | ①毎週火曜日 13:45～15:45 ②毎週金曜日 14:00～16:00 | 070-4299- 2583 | なし | ①800円/回 ②500円/回 | ①やさしいヨガ、脳トレなど ②太極拳体操、予防指導(誤嚥、猫背、腰痛)など |