

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