

フレイル予防実践教室一覧

令和6年1月9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	真誠会健康クラブ 米子ホスピタウン	真誠会フレイル予防教室 (米子健康クラブ会場)	河崎581-3	月～金 ①8:30～10:00 ②15:00～16:30	29-0077	なし	300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	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	300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	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	300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	真誠会健康クラブ セントラルローズガーデン	真誠会フレイル予防教室 (セントラル健康クラブ会場)	西福原8-16-66	月～金 8:00～9:30	30-3330	なし	300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	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番6	月～金 ①10:00～12:40 ②13:30～15:40	30-2288	あり	300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)
6	真誠会健康クラブ 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 健康クラブ会場)	富士見町6番6	月・水・土 15:30～17:00	30-2288	なし	300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)
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 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	48-2337	あり	300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)
8	真誠会健康クラブ 弓浜ホスピタウン	真誠会フレイル予防教室 (弓浜健康クラブ会場)	大崎1511-1	月～金 ①8:30～10:00 ②15:30～17:00	48-2337	なし	300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)

フレイル予防実践教室一覧

令和6年1月9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
9	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	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
10	みのかや運動処よらいや	よらいや体操教室	一部440	月、木、金曜 ①9:00~12:00 ②13:00~16:00 火曜:①9:00~10:30 ②13:00~16:00 水曜:①9:00~12:00 ②13:00~14:30 土曜:9:00~11:00	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
11	ホームケア ピーコック	ライオンハートフレイル予防 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
12	いずみの苑	いずみの苑 健康教室	淀江町淀江1075	火曜 13:50~15:10	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
13	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 ①13:40~14:40 ②14:40~15:40	25-6600	あり	300円/回	・マシーントレーニング、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	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
15	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 10:00~11:30	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
16	カルチャーコミュニティ西福原	ルチャーコミュニティ西福原	西福原5丁目5-33	月~金 13:00~15:00	21-2025	なし	300円/回	・マシーントレーニング ・カルチャーシステムによる脳活性など

フレイル予防実践教室一覧

令和6年1月9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
17	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丁目2番9号	月～金 13:00～16:00	30-3363	なし	300円/回	・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