

フレイル予防応援事業所(チケット利用店舗)

令和6年11月1日

No	店舗名	所在地	電話番号	プログラム	実施日	通常料金	特典(1枚あたり)	予約	備考
1	ホームケア ピーコック(ライオンハート)	熊党520	27-1045	集団体操、ネギトレ、 コグニサイズ	月・水・木 13：45～14：45	1,500円/月	会員：月額500円割引 体験利用：粗品プレゼント	要	チケット利用上限：月1枚まで 理学療法士や作業療法士の専門職が運動指導を行います。
2	デイサービス ありがとう（エスベランサ）	両三柳4596-4	57-2944	ロボットスーツHAL® 腰タイプによる運動	土・日 予約時に調整	10,000円	料金無料 オリジナル紅茶プレゼント	要	体験後は10,000円/回でご利用いただけます。
3	Chukaiコムコムスクエア	河崎610	0120-43-5656	教養講座を除く各種講座	講座により異なる	講座により異なる	500円割引	要	講座の詳細はHPをご覧ください。
4	みのかや運動処 よらいや	一部440	21-0363	マシントレーニング	月～金 9：00～12：00、13：00～16：00 土 9：00～11：30	500円	各種体操への参加(エアロビなど) アクティビティ体験(卓球など)	要	各種体操は日程が決まっているので、事前にご確認ください。
5	メディカル フィットネスセンター CHAX	上後藤3-5-1	29-5551	マシントレーニング 集団エクササイズ、健康相談	月～金 9：30～17：30	5,500円/月	月会費500円割引	要	チケット利用上限：1回/週 月会員はチケット利用枚数に応じて、翌月の料金を割引します。
6	いずみの苑(健康教室)	淀江町淀江1075	56-6888	フレイル予防健康教室	火 14：00～15：30	650円	500円割引	要	フレイル予防に必要な要素を取り入れた健康教室です。
7	いずみの苑(ラピスバ)	淀江町淀江2-38	56-6888	温泉プールにおける水中運動	月・火・水・金 9：15～10：45 10：45～12：15、14：00～15：30	1,300円	・500円割引 ・レストラン食事代10%割引	要	レストラン食事券は利用する当日のみ有効
8	真誠会健康クラブ 米子ホスピタウン	河崎581-3	29-0077	マシントレーニング	月～金 8:30～10：00、15：00～16：30	体験：500円 月会費：4,000円	・体験：2回まで無料 ・現会員割引対象	要	・体験利用は1枚のみ使用可能 ・会員は利用枚数に応じて利用月の会費を割引
9	真誠会健康クラブ 弓浜ホスピタウン	大崎1511-1	48-2337	マシントレーニング、集団教室	月～金 9：00～10：30、15：30～17：00	体験：500円 月会費：4,000円	・体験：2回まで無料 ・現会員割引対象	要	・体験利用は1枚のみ使用可能 ・会員は利用枚数に応じて利用月の会費を割引
10	真誠会健康クラブ ローズガーデン	富士見町6-6	30-2288	マシントレーニング、集団教室	月・水・土 15：30～17：30	体験：500円 月会費：2,000円	・体験：2回まで無料 ・現会員割引対象	要	・体験利用は1枚のみ使用可能 ・会員は利用枚数に応じて利用月の会費を割引
11	真誠会健康クラブ セントラルローズガーデン	西福原8-16-66	30-3330	マシントレーニング、集団教室	月～金 8：00～9：30	体験：500円 月会費：4,000円	・体験：2回まで無料 ・現会員割引対象	要	・体験利用は1枚のみ使用可能 ・会員は利用枚数に応じて利用月の会費を割引
12	とみます医科・歯科クリニック	富益町3533-2	25-6600	①体操教室 ②ノルディックウォーク	①火 13:30～14：30、14：40～15：40 ②木 9:30～	①1,000円 ②500円	①500円割引 ②200円割引+当院で使用可能な 200円割引チケット	要	・定員を超える場合はお断りすることがある。 ・天候により、中止となる場合があります。 ・中止の場合は予約者へ連絡。
13	Fun Fit	東福原4-22-10	21-7773	集団トレーニング	月・火・金 10：50～11：10	1,500円	500円割引	要	
14	カミゴトウ・フレイルラボ健寿庵（上後藤薬局）	上後藤1-8-26	33-5105	脳トレ、体操、音楽レク、映画鑑賞、 外部講師の講演等	火 13:30～15：00	会員以外：500円 会員：年会費+250円	各種プログラム1回参加可能	要	
15	カルチャーコミュニティ米原	米原7-2-9	30-3363	リラックスヨガ	第1・3火曜 11：00～12：00	1,000円	500円割引	要	カフェラウンジのデザート+ドリンク無料
16	スタジオ三本松	三本松1-1-5	080-6977-8622	ヨガ・ピラティス	月～土 10：30～11：30、18：00～19：00 20：00～21：00	1,500円/回 5,700円/月(月4回)	500円割引	要	ヨガマットを無料貸し出し

フレイル予防応援事業所(チケット利用店舗)

令和6年11月1日

No	店舗名	所在地	電話番号	プログラム	実施日	通常料金	特典(1枚あたり)	予約	備考
17	ベアーレ中海	錦町3-77	35-5991	プールでのプログラム、運動プログラム、カルチャー講座など(39講座)	講座により異なる	講座により異なる	550円割引	要	各講座1回ずつ利用可能。 詳細は店舗へお問い合わせください。
18	コナミスポーツクラブ米子	末広町311 米子駅前ショッピングセンター4階	21-5733	【特別プラン】 フレイル予防応援コース	月・火・水・金 9：00～16：45	550円	プロショップ20%割引 (水着、水泳帽、ゴーグルなど)	要	・風呂、サウナ利用可 ・現在施設にご登録いただいている方は対象外 (都度会員・月会費会員・その他)
19	BERRY BERRY加圧トレーニングスタジオ	茶町13	23-3208	加圧トレーニング(30分)	月～金 13：00～15：00	2,750～3,000円	1,500円割引	要	当日予約不可 加圧トレーニングの効果を実感ください。
20	パーソナルトレーニングジム Roots	角盤町1-116	21-9548	個別指導トレーニング(60分)	月～金 13：00～17：00	初回2,000円	特別ストレッチ実施	要	2回目以降の料金は異なります。 店舗へお問い合わせください。
21	工房 ポンツチャイナ	西福原5-1-5	050-3590-5531	陶芸体験 手ろくろ(90分)	月・木～日 10：00～16：00	2,000円+粘土代	粘土代無料	要	エプロンをご持参ください。
22	アトリエHARU	三本松2-11-10	090-3899-1251	パステルアート教室	第2・4木曜 10：30～11：30	1,500円	500円割引	要	パステルアートはパステルを削った粉を使い、指で描きます。
23	かわしま薬局	日原61-2	21-5857	ストレッチ教室、脳トレ体操	水 14：00～15：00、15：30～16：30 木 14：00～15：00	500円	500円割引	要	・薬局2階で実施します。 ・定員を超える場合はお断りすることがあり
24	ル・サンテリオンよどえ	淀江町佐陀2169	56-4073	集団体操、マシントレーニング	水 14：00～15：30 土 14：00～15：30	800円	500円割引	要	
25	コーカラ健康塾	大崎1185-3	090-5265-9630	健康教室、ヨガ、誤嚥予防	講座により異なる	講座により異なる	500円割引	要	