



フレイル予防 実践教室一覧



令和7年5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。

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：集团体操、マシントレーニング、有酸素運動、 シナプソロジーなど
2 住吉	メディカル フィットネスセンター CHAX 米子市上後藤3-5-1 TEL 29-5551	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：なし 自己負担：500円／回 内容：集团体操、チューブ体操、転倒予防体操、脳トレなど
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：集团体操、マシントレーニング、有酸素運動、 シナプソロジーなど
4 福米西	セントラル 介護予防センター 米子市西福原8-16-66 TEL 30-3330	真誠会フレイル予防教室（セントラル会場） 実施日時：月～金／①10:00～11:30 ②12:30～14:00 ③15:00～16:30 送迎：あり 自己負担：500円／回 内容：集团体操、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、マシン運動など 募集は 7月、10月、1月開始分のみ
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	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、脳トレ、 股関節体操を中心とした全身運動など



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、シナプソロジーなど
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、ヨガなど 金／体操、太極拳など
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、コグニサイズなど
10 厳	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 ：火・金／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、チェアビクス、ダンベル体操、ボール体操など
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 ：筋トレ、チューブトレーニング、体幹トレーニング、シナプソロジーなど
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 ：なし 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など

