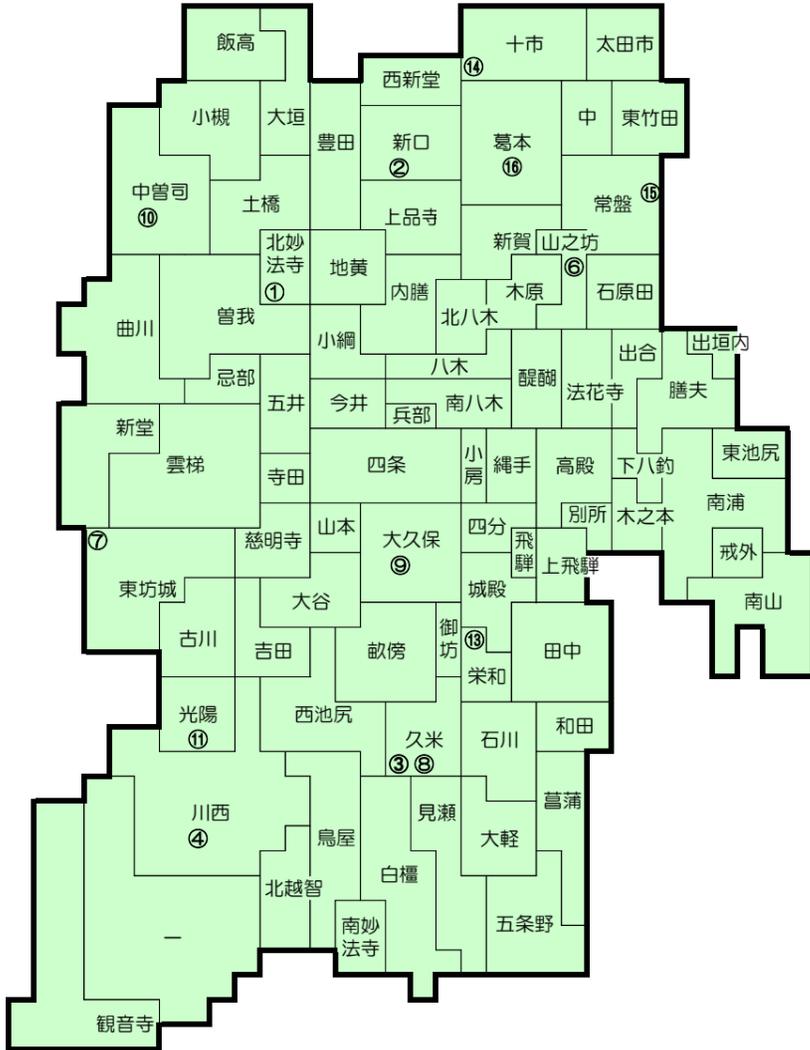


## 活動地図



※参加ご希望の方は初回時、事前に各サークルへ直接ご連絡ください。

### ◆ 住民主催の一歩会 ◆

- ① なかよしサロン  
【場所】北妙法寺町621 (エコフィットネス)  
【活動日】水 13:00~14:30  
【内容】身体ほぐし体操、筋トレ、脳トレ、レクリエーション  
【参加費】1回200円  
【連絡先】090-3623-6094(泉)
- ② 遊楽  
【場所】新口町129-1(藤井様宅)  
【活動日】木 13:30~16:00  
【内容】体操、趣味活動、セミナー  
【参加費】1回200円  
【連絡先】080-1542-9992(藤井)
- ③ 参道一歩会  
※満員御礼  
【場所】久米町896(参道会館)  
【活動日】月 13:30~15:00  
【内容】一歩会体操、頭の体操等  
【参加費】無料  
【連絡先】0744-22-0914(藤本)
- ④ 遊友  
【場所】川西町932-6 (佐伯団地集会所)  
【活動日】第2、第3木 10:00~11:30  
【内容】一歩会体操、趣味の活動、出前講座、セミナー等  
【参加費】1回200円  
【連絡先】090-7106-3100(辰巳)



- ⑥ みつわいっぽ会  
【場所】山之坊町81-8(三和会館)  
【活動日】火 10:00~11:00  
【内容】地域高齢者等の友愛協調等  
【参加費】1回100回  
【連絡先】0744-25-0133(杉本)
- ⑦ 神和会  
【場所】東坊城町31-5 (神田区集会所)  
【活動日】毎月10日  
【内容】体操、談話会  
【参加費】無料  
【連絡先】0744-23-5351(浅野)

### ◆ 事業所主催の一歩会 ◆

- ⑧ 「元氣な一歩会」  
デイサービス花の家  
【場所】久米町528-1 (デイサービス花の家Ⅱ)  
【活動日】水 13:00~15:00  
【内容】一歩会体操、介護予防・認知症予防になる活動  
【参加費】随時プログラムにより実費  
【連絡先】0744-51-1512 (濱田・寺田)
- ⑨ あすならホーム畝傍  
【場所】大久保町287-1  
【活動日】0と5のつく日 10:30~13:00  
【内容】リハビリ体操、ランチ活動  
【参加費】無料  
【連絡先】0744-24-1165 (吉田、竹村)
- ⑩ かみふうせんフィットネス  
【場所】中曾司町106-6  
【活動日】月~金 9:00~12:00 ※祝日休み 14:00~17:00  
【内容】リハビリマシン、フィットネスマシンを使用した有酸素運動  
【参加費】1回500円  
【連絡先】0744-48-3663(杉村)
- ⑪ 元氣一歩会光陽町  
【場所】光陽町100 (光陽町集会所)  
【活動日】月・木 10:00~11:00  
【内容】介護予防体操、嚥下体操等  
【参加費】無料  
【連絡先】080-5349-0001 (大杉・吉田・稲田)
- ⑬ (公社)奈良県柔道整復師会  
【場所】栄和町84-2 [(公社)奈良県柔道整復師会会館]  
【活動日】水 ※祝日休み 14:00~15:00  
【内容】介護予防運動  
【参加費】300円  
【連絡先】0744-25-4311(事務局)
- ⑭ ゴールドジム榎原奈良  
【場所】十市町1222-1 ツインゲート榎原2F  
【活動日】火 11:00~12:00  
【内容】体操、筋トレ、ストレッチ等  
【参加費】1回300円 (プロテインドリンク付き)  
【連絡先】0744-22-0330(嶋津)



### 元氣な一歩会 参加者の声

