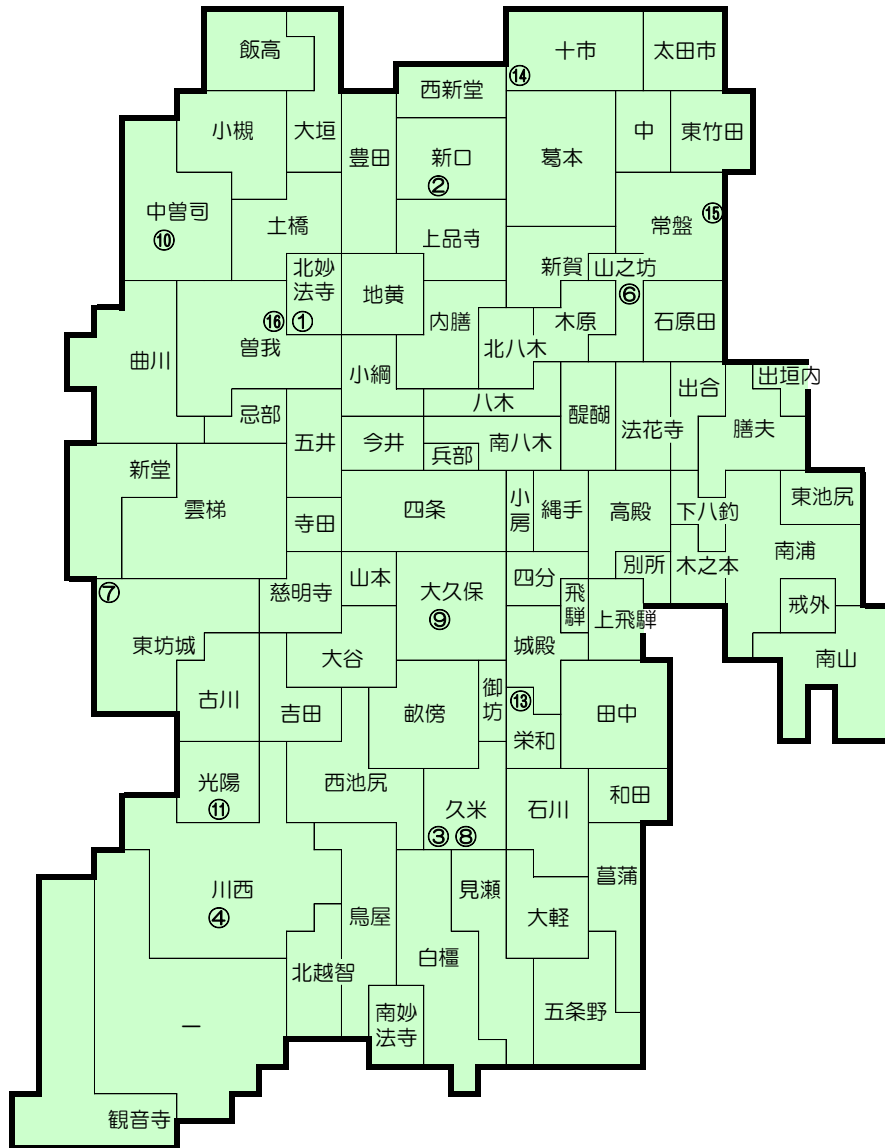


活動地図



※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。

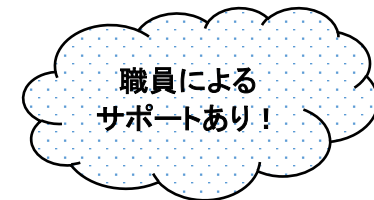
◆ 住民主催の一歩会 ◆

- 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)
- ⑩ 曾我メロディー ニコニコ一歩会
【場所】曾我町724-17
(メロディータウン集会所)
【活動日】金 10:00~11:00
【内容】一歩会体操、おしゃべり会
(マジック基本案内)
【参加費】無料
【連絡先】080-1412-8145(田原)



◆ 事業所主催の一歩会 ◆

- ⑧ 「元気な一歩会」
デイスサービス花の家
【場所】久米町528-1
(デイスサービス花の家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】中曽司町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 元気一歩会光陽町
【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 ゴールドジム橿原奈良
【場所】十市町1222-1
ツインゲート橿原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)



元気な一歩会 参加者の声

一人暮らしだから、
気にかけてもらえる
のが嬉しい♪

近所の繋がりが
深くなった◎

体操をして
体が楽に
なった！

