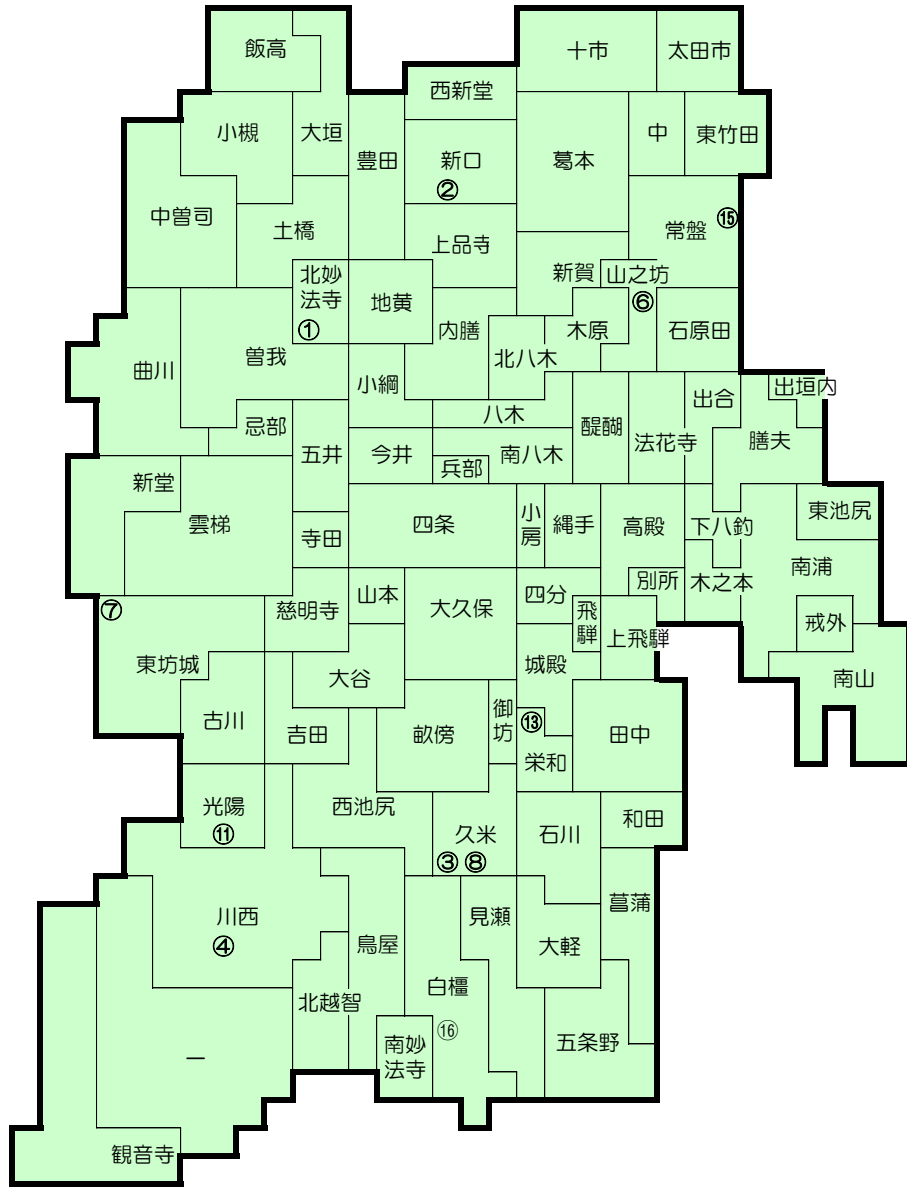


活動地図



※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(R8.5~300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円
【連絡先】0744-25-0133(杉本)
- ⑦ 神田一歩会
【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】実費
【連絡先】0744-23-5351(浅野)
- ⑩ 檀原モルックフレンズ
【場所】白檀西集会所他、屋外公園広場 (檀原市各所で実施)
【活動日】金 13:00~
【内容】モルック体験会、試合や交流会
【参加費】100~200円
【連絡先】090-9163-9851(坂)



元気な一歩会 参加者の声 ♪

◆ 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)
【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)
- ⑩ 元気一歩会光陽町
【場所】光陽町100 (光陽町集会所)
【活動日】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・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】1回300円
【連絡先】0744-25-4311(事務局)
- ⑮ ケアステージみみなし
【場所】常盤町158-1 (ケアステージみみなし)
【活動日】月~金 随時(時間は要相談) 講師派遣も対応可
【内容】体操、ゲーム等
【参加費】無料
【連絡先】0744-21-2001(井口)



体操をして体が楽になった!