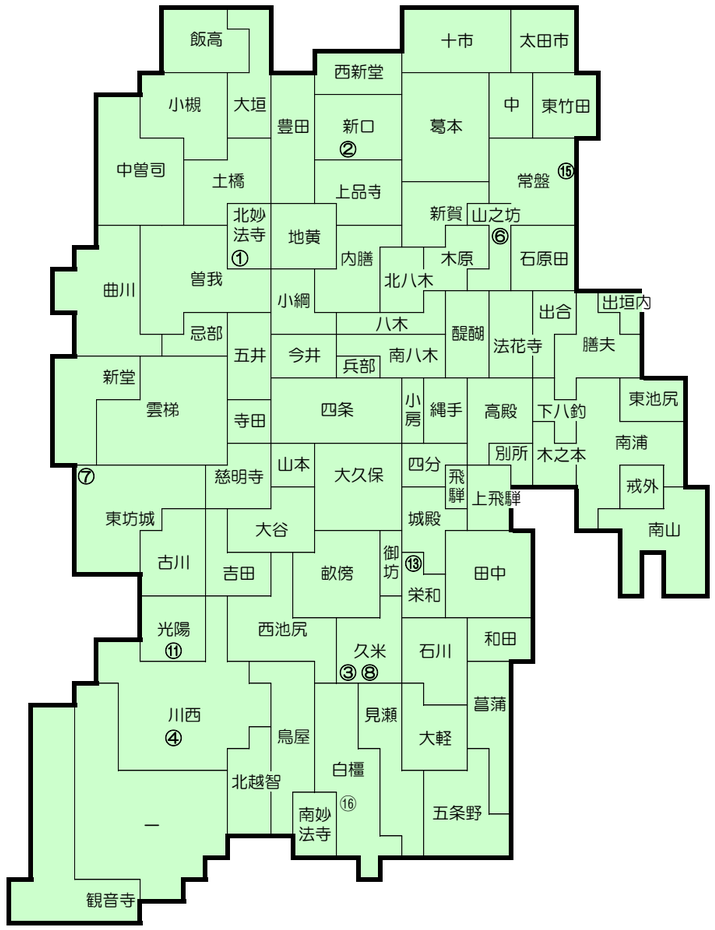
元気な一歩会

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】070-3248-5439(浅野)

⑯　橿原モルックフレンズ
【場所】白橿西集会所他、屋外公園広場
（橿原市各所で実施）
【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」
デイサービス花の家
【場所】久米町528-1
(デイサービス花の家)
【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)

⑪　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 15:00～16:00
出張訪問対応可（時間は要相談）
【内容】理学療法士等によるリハビリ
運動及び7種類のフィット
ネス機器使い放題
【参加費】無料
【連絡先】0744-21-2001(井口)

職員による
サポートあり！

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！

（令和8年7月時点）