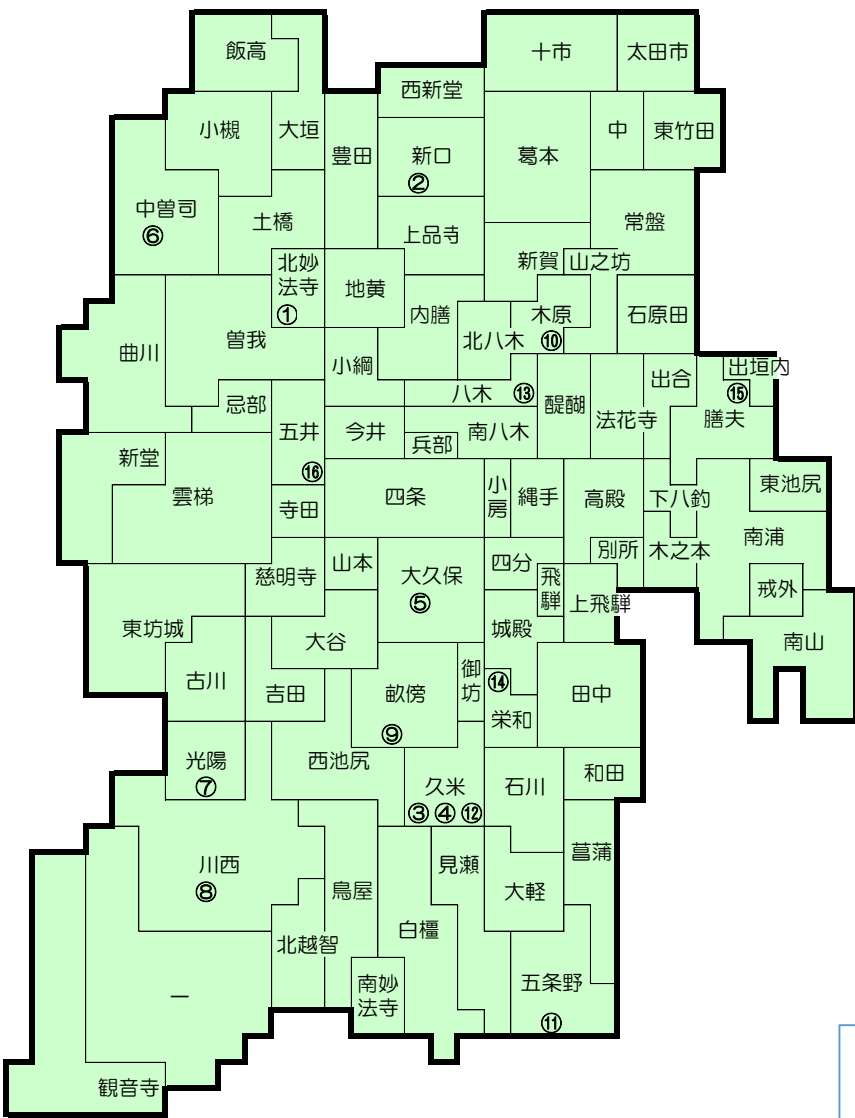


# 活動地図



① なかよしサロン  
【場 所】北妙法寺町621 (エコフィットネス) 2712  
【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)

⑥ かみふうせん  
フィットネス 2810  
【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 クロワッサン 3104  
【場 所】五条野町2294 2階  
【活動日】月~金 9:00~11:45、  
13:45~16:30  
【内 容】介護予防運動(マシン、  
レッドコード)  
【参加費】1回540円(体験1回無料)  
【連絡先】0744-28-2345(富岡・中川原)

⑮ シャルマン一歩会  
【場 所】膳夫町557-3 (シャルマン・ホム八木東コミュニティルーム)  
【活動日】木 10:00~11:00  
【内 容】一歩会体操など  
【参加費】無料  
【連絡先】0744-29-5322(諫原)

② 遊楽(ゆうらく) 2804  
【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)

⑦ 元気一歩会光陽町 2801  
【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、嚥下体操など  
【参加費】無料  
【連絡先】080-5349-0001 (杉本・大杉・吉田)

⑫ ふろっくす 0110  
【場 所】久米町734-1 (癒し空間フロックス)  
【活動日】土 9:30~10:30  
【内 容】ステッキを使ったエクササイズ、  
ボール体操、ラジオ体操  
【参加費】1回500円  
【連絡先】0744-37-0804

⑯ 緑ヶ丘自治会一歩会  
【場 所】58番児童公園、  
五井町緑ヶ丘自治会館  
【活動日】月 6:30~、  
土 6:30~  
【内 容】体操  
【参加費】無料  
【連絡先】0744-23-4402(石田)

③ 「元気な一歩会」  
デイサービス花の家 2807  
【場 所】久米町528-1 (デイサービス花の家Ⅱ)  
【活動日】月 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】1回500円  
【連絡先】0744-51-1512(濱田・寺田)

⑧ 遊友(ゆうゆう) 3004  
【場 所】川西町932-6 (佐伯団地集会所)  
【活動日】木 10:00~12:00  
【内 容】一歩会体操、趣味の活動、  
出前講座、セミナーなど  
【参加費】1回200円  
【連絡先】090-7106-3100(辰巳)

⑬ なかよし一歩会 0302  
【場 所】八木町1-6-23 (大和信用金庫八木支店 第2会議  
室)  
【活動日】金 ※祝日休み  
13:30~15:30  
【内 容】体操、レクリエーション  
【参加費】1回300円  
【連絡先】0744-22-8118

④ 参道一歩会 ※満員御礼! 2808  
【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、頭の体操など  
【参加費】無料  
【連絡先】0744-22-0914(藤本)

⑨ のんき会 ※満員御礼! 3009  
【場 所】畝傍町8 (畝傍町集会所)  
【活動日】火 ※祝日休み  
10:00~11:00  
【内 容】体操  
【参加費】無料  
【連絡先】0744-22-2668(西口)

⑭ (公社)奈良県  
柔道整復師会 ※満員御礼! 3104  
【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)

⑤ あすならホーム畝傍 2808  
【場 所】大久保町287-1  
【活動日】火 10:30~11:30  
【内 容】リハビリ体操  
【参加費】無料  
【連絡先】0744-24-1165(吉田・小嶋)

⑩ 木原佐伯一歩会 ※満員御礼! 3101  
【場 所】木原町363-1 (木原佐伯会集会所)  
【活動日】木 10:30~11:30  
【内 容】一歩会体操など  
【参加費】無料  
【連絡先】0744-23-0950(本出)

※参加ご希望の方は各サークルへ  
直接ご連絡ください。



## 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!