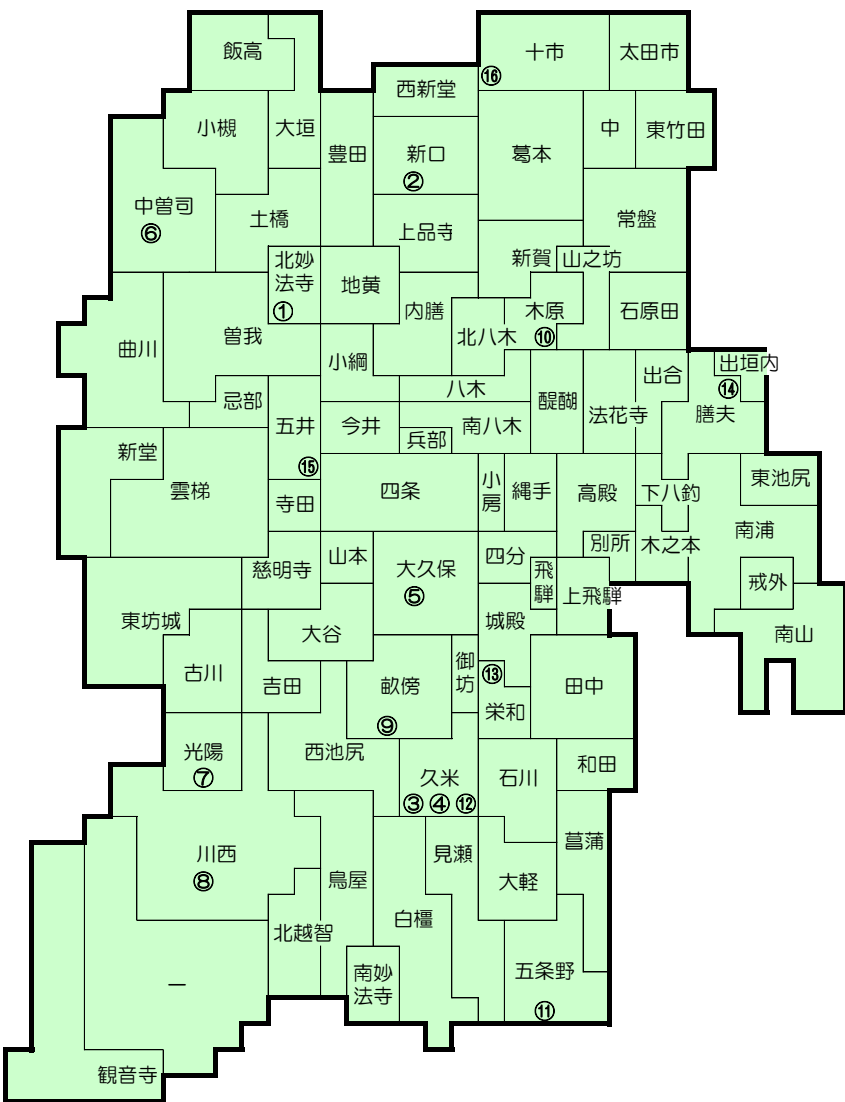


活動地図



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
【場所】中曾司町106-6 2810
【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)

⑮ 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、ストレッチなど
【参加費】1回300円(7ヶ月間リク付)
【連絡先】0744-22-0330(嶋津)

② 遊楽(ゆうらく)
【場所】新口町129-1 (藤井様宅) 2804
【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
【場所】光陽町100 (光陽町集会所) 2901
【活動日】月・木 10:00~11:00
【内容】介護予防体操、嚙下体操など
【参加費】無料
【連絡先】080-5349-0001
(杉本・大杉・吉田)



⑫ ふろっぐす 0110
【場所】久米町734-1 (癒し空間フログス)
【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



③ 「元気な一歩会」
デイサービス花の家 2804
【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 (公社)奈良県
柔道整復師会
※満員御礼! 0404
【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)



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 シャルマン一歩会
【場所】膳夫町557-3 (シャルマンコーポ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)

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)



⑮ 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)

※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!