

おおむね65歳以上の方対象 介護予防のための「自主運動教室」

地域型■対象・・・その地域にお住まいの方に限ります(一部寿連合会加入者限定の教室あり)

教室名	開催日	開催時間	開催場所	所在地
①長尾はつらつ教室	第2、4(月)	10:00～11:30	磐城地区公民館	長尾472番地1
②南道穂介護予防教室	①毎(火) ②毎(金)	①13:30～15:30 ②13:30～14:30	南道穂コミュニティセンター	南道穂86番地4
③疋田運動教室	第1、2、3(月)	13:30～15:00	疋田分館	疋田400番地1
④當麻介護予防運動教室	第2、4(木)	9:30～11:00	當麻地区公民館	當麻1239番地
⑤北花内健康体操教室	毎(月)	10:00～11:00	北花内コミュニティセンター	北花内51番地
⑥林堂健康体操教室	第1、2、3(火)	10:00～11:00	林堂東分館	林堂74番地2
⑦加守体操教室	毎(火)	14:00～15:00	加守分館	加守585番地
⑧寺口ヘルスサークル	第1、3(金)	13:30～15:00	寺口ふれあい集会所	寺口427番地1
⑨今在家ストレッチ同好会	第1、3(火)	10:00～11:30	今在家公民館	今在家176番地
⑩さんさんストレッチ	毎(水)	①第1・3・5水曜日 10:00～11:00 ②第2・4水曜日 13:00～14:00	三才分館	北花内771番地1
⑪中戸体操教室	毎(金)	14:00～15:00	中戸分館	中戸180番地4
⑫八川体操教室	第2、4(水)	13:30～15:00	八川公民館	八川280番地6
⑬南今市体操教室	毎(水)	10:00～11:00	南今市公民館	南今市5番地1
⑭兵家自主運動教室	第2、4(木)	13:30～14:30	兵家公民館	兵家737番地
⑮かつらぎ <sup>らくらくかい</sup> 楽々会	第2、4(金)	14:00～15:00	葛木コミュニティセンター	葛木93番地3
⑯なかよし会	第1、3(水)	10:00～11:00	忍海老人憩の家	忍海475番地2
⑰薑いきいきサロン	第1、3(火)	14:00～15:00	薑コミュニティセンター	薑225番地
⑱勝根ハッピー塾	毎(木)	13:30～15:00	勝根分館	勝根218番地

中央型■対象・・・葛城市にお住まいの方であれば、参加できます

教室名	開催日	開催時間	開催場所	所在地
⑲100まで行こう会	第1、2、3(金)	13:30～15:00	いきいきセンター	林堂123番地
⑳ <sup>ももみかい</sup> 百美会	第2、4(金)	10:30～11:30	道の駅かつらぎ 2階 研修室B	太田1257番地
㉑みなわ会	第2、4(水)	10:30～11:30	奈良文化高等学校 学園会館 2階 (奈良文化幼稚園)	疋田687番地
㉒ <sup>みず</sup> ひや水クラブ	第1、3(月)	13:30～14:30	中央公民館	南藤井17番地
㉓ファイトクラブ	第1、3(水)	13:30～15:00	當麻スポーツセンター	竹内689番地
㉔サルスベリの会	月・火・水・木・土	13:15～14:00	いきいきセンター	林堂123番地

(※教室の実施時間等は、都合により変更されることがあります)

最新の情報は  
こちらから

