

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 ^{らくらくかい} 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
⑲ 寺口百さい体操教室	第2、4(月)	14:00～15:30	寺口ふれあい集会所	寺口427番地1
⑳ 青葉サークル	毎(水)	13:30～15:30	イトーピア集会所	兵家1465番地1
㉑ 新村百歳体操“輝き”	第1、3(木)	10:00～11:00	新村分館	新村345番地3

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
㊹ 100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
㊺ ^{ももみかい} 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
㊻ 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
㊼ ^{みず} 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
㊽ 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
㊾ 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)

