

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 正田運動教室	第1、2、3(月)	13:30~15:00	正田分館	正田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 かつらぎ樂々会 <small>らくらくかい</small>	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 薩いきいきサロン	第1、3(火)	14:00~15:00	薩コムニティセンター	薩225番地
⑱ 勝根ハッピ一塾	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
㉒ 100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
㉓ 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
㉔ 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
㉕ 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
㉖ 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
㉗ 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)

令和7年9月時点

葛城市
地域資源マップ



【加守】

⑦加守体操教室

【當麻】

④當麻介護予防運動教室

【中央型】

㉖ ファイトクラブ
(當麻スポーツセンター)

【兵家】

⑯ 兵家自主運動教室
㉐ 青葉サークル

【中央型】

もみかい
㉓ 百美会
(道の駅かつらぎ)

【中戸】

⑪ 中戸体操教室

【寺口】

⑧ 寺口ヘルスサークル
⑯ 寺口百さい体操教室

【中央型】

㉕ ひや水クラブ
(中央公民館)

【葛木】

らくらくかい

⑮ かつらぎ楽々会

【今在家】

⑨ 今在家ストレッチ同好会

【長尾】

① 長尾はつらつ教室

【勝根】

⑲ 勝根ハッピー塾

【八川】

⑫ 八川体操教室

【南今市】

⑬ 南今市体操教室

【疋田】

③ 疋田運動教室

【中央型】

㉔ みなわ会
(奈良文化幼稚園)

【南道穂】

② 南道穂介護予防教室

【北花内】

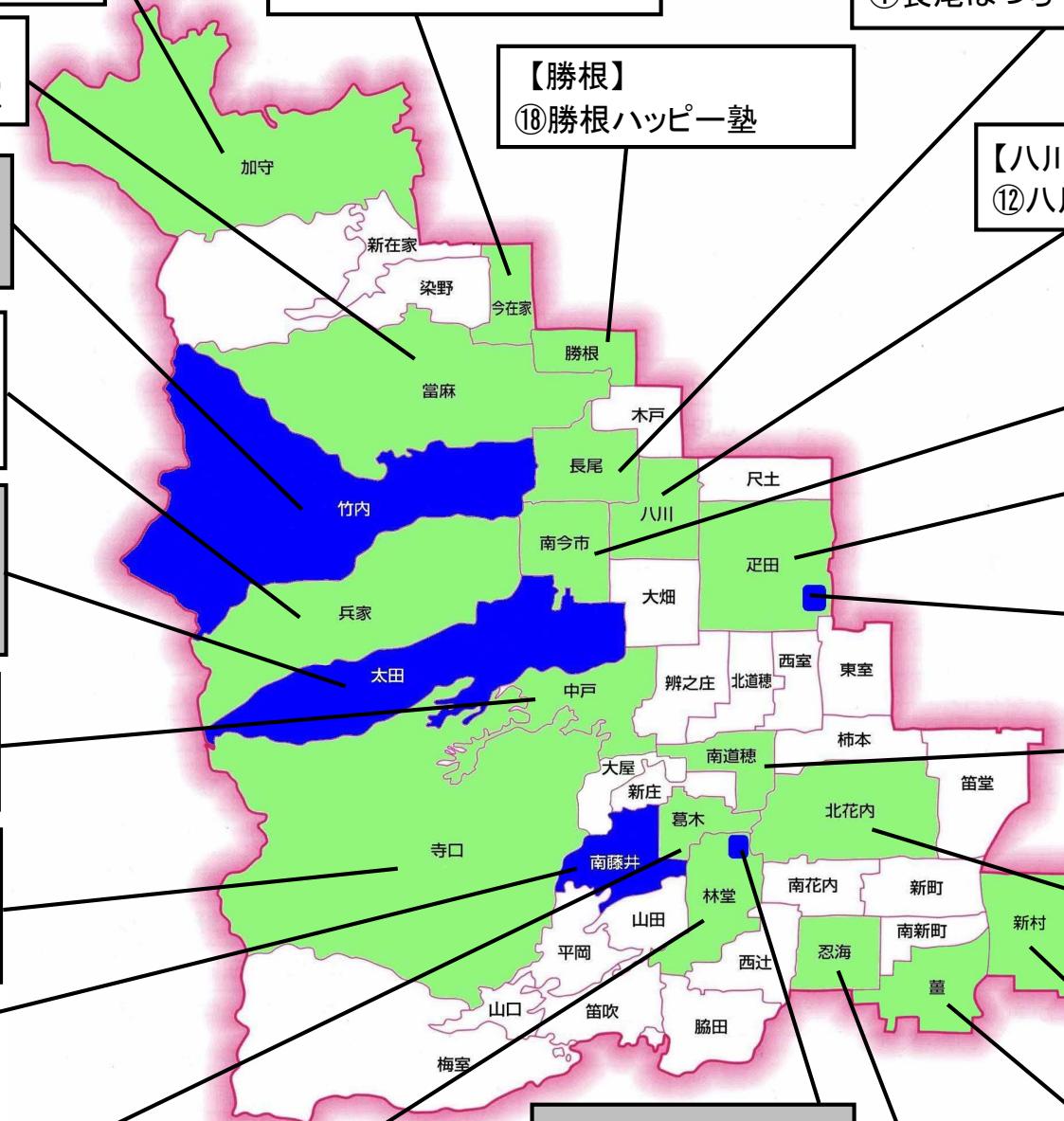
⑤ 北花内健康体操教室
⑩ さんさんストレッチ

【新村】

㉑ 新村百歳体操“輝き”

【薑】

⑰ 薑いきいきサロン



【林堂】

⑥ 林堂健康体操教室

【中央型】

㉒ 100まで行こう会
㉗ サルスベリの会
(いきいきセンター)

【忍海】

⑯ なかよし会