

大字	名称	開催場所	開催日	開催時間	対象※	運動※	サロン※
加守	加守体操教室	加守分館	毎（火）	14：00～15：00	高	○	
	加守すみれサロン	加守公民館	毎（火）	14：00～15：00	全		○
當麻	さわやか健康クラブ	當麻地区公民館	第2・4（木）	9:30～11:00	高	○	
今在家	今在家ストレッチ同好会	今在家公民館	第1・3（火）	10：00～11：30	高	○	
勝根	勝根ハッピー塾	勝根分館	毎（木）	13：30～15：00	高	○	
長尾	長尾はつらつ教室	磐城地区公民館	第2・4（月）	10：00～11：30	高	○	
兵家	兵家自主運動教室	兵家公民館	第2・4(木)	13：30～14：30	高	○	
	青葉サークル	イトーピア集会所	毎（水）	13：30～15：30	高	○	
	イトーピア ふれあいサロン楓の木	イトーピア集会所	毎（金）	13：30～16：00	全		○
南今市	南今市体操教室	南今市公民館	毎（水）	10：00～11：00	高	○	
	南今市なかよしサロン	①大字空地 ②③④⑤大字公民館	①毎（月） ②③毎月2回 ④毎月1回手芸等 ⑤茶話会不定期 開催年1回	①9：00～11：00 ②③13：30～16：00 ④13:00～16:00	高		○
大畑	大畑集いの場 はばたき	大畑集落センター	第2・4（土）	13：00～15：00	全		○
八川	八川体操教室	八川公民館	第2・4（水）	13：30～15：00	高	○	
	八川ふれあいサロン	八川公民館	第1・3（土）	10：00～11：30	全		○
木戸	ラジオ体操	木戸池公園	毎日	6：30～	全		
	木戸体操クラブ	木戸集落センター	第2・4（水）	13:30～15:00	全	○	
竹内	竹内さくら会	竹内集落センター	第2・4（水）	13:30～15:30	全		○
尺土	尺土ふれあいサロン	尺土公民館	第1・3（水）	13：00～15：00	高		○
広域	100まで行こう会	いきいきセンター	第1・2・3（金）	13：15～14：15	高	○	
広域	サルスベリの会	いきいきセンター	毎 月・火・水・木・土	13：15～14：15	高	○	
広域	みなわ会	奈良文化高等学校 学園会館2階 （奈良文化幼稚園）	第2・4（水）	10：30～11：30	高	○	
広域	百美会	道の駅かつらぎ 2階 研修室B	第2・4（金）	10：30～11：30	高	○	
広域	ひや水クラブ	中央公民館	第1・3（月）	13：30～15：00	高	○	
広域	ファイトクラブ	當麻スポーツセンター	第1・3（水）	13：30～15：00	高	○	

	名称	開催場所	開催日	開催時間	対象※	
広域	いこらカフェ（認知症カフェ）	葛城ステーション北花内 （北花内272-1）	第1・3（木）	13：30～15：30	全	
広域	絆会（認知症カフェ）	中央公民館2階	第2・4（木）	13：30～	全	
広域	Cafeこことも（認知症カフェ）	Careこことも（兵家641）	第3（水）・第4（土）	13：00～15：00	全	
広域	おしゃべり茶屋（認知症カフェ）	いきいきセンター1階和室	第1・3（火）	10：00～12：00	高	60歳以上
広域	にこまるカフェ(認知症カフェ)	かつらぎデイケアホール(林堂360-1)	第2・4（日）	10:00～12:00	全	
広域	まんだらカフェ(認知症カフェ)	當麻集会所 大広間(當麻85-1)	第1(木)・第3(金)	13:30～15:30	全	

大字	名称	開催場所	開催日	開催時間	対象※	運動※	サロン※
足田	東和苑おしゃべりサロン	東和苑コミュニティセンター	第2・月末（水）	13：30～15：00	高		○
	足田運動教室	足田分館	第1・2・3（月）	13：30～15：00	高	○	
	ラジオ体操	足田池公園	毎日	6：30～	全		
東室	東室サロン	東室コミュニティセンター	①第1（土） ②第1・3（日）	①10：00～11：30 ②13：00～17：00	全		○
西室	西室サロン アルカスの会	西室コミュニティセンター	第2・4（土）	14：00～16：00	全		○
中戸	中戸体操教室	中戸分館	毎（金）	14：00～15：00	高	○	
北花内	北花内健康体操教室	北花内コミュニティセンター	毎（月）	10：00～11：00	全	○	○
	さおとめ会	北花内コミュニティセンター	毎（火）	13：30～15：00	高		○
	さんさんストレッチ	三才分館	①第1・3・5（水） ②第2・4（水）	①10：00～11：00 ②13：00～14：00	高	○	
	さんさんサロン	三才分館	①第1・3・5（水） ②第2・4（水）	①9：00～15：00 ②13：00～15：00	全		○
南道穂	南道穂介護予防教室 南道穂ふれあい・いきいきサロン	南道穂コミュニティセンター	①毎（火） ②毎（金）	①13：30～15：30 ②13：30～14：30	高	○	○
林堂	林堂健康体操教室	林堂東分館	第1・2・3（火）	10：00～11：00	高	○	
	ひまわり林堂東	林堂東分館	第1・2・3（火） 第1・4(土)	13：00～15：30	全		○
笛吹 平岡 梅室 山口	ひまわり 【笛吹・平岡・梅室・山口】	笛吹集会所	第2・4（月）	10:00～11:30	高	○	
	かつらぎ山麓サロン	各大字公民館	第1（月）	10:00～12:00	全		○
新町	スマイルサロン	新町公民館	第1・3（火）	13:30～15:30	全		○
葛木	かつらぎ楽々会	葛木コミュニティセンター	第2・4（金）	14：00～15：30	高	○	
寺口	寺口ヘルスサークル	寺口ふれあい集会所	第1・3（金） 第1（金）	13：30～15：00 13：30～15：00	全 高	 ○	 ○
	寺口百さい体操教室	寺口ふれあい集会所	第2・4（月）	14：00～15：00	高	○	
	寺口井戸端かふえ	寺口ふれあい集会所	毎月最終(水)	13：30～15：30	全		○
西辻	西辻健康クラブ	西辻コミュニティセンター、西辻集会所	毎（土）	午前中	全		○
忍海	ふれあいサロン忍海	忍海集会所	第2・4（火）	10：00～11：30	全		○
	なかよし会	忍海老人憩の家	第1・3（水）	10：00～11：00	高	○	○
薑	薑いきいきサロン	薑コミュニティセンター	毎（火）	14：00～15：30	全	○	○
新村	新村百歳体操“輝き”	新村分館	第1・3（木）	10：00～11:00	全	○	○

	名称	開催場所	開催日	開催時間	対象※
広域	おひさまキッチン（地域食堂）	市内各所	第3（日）	11：30～	全
北花内	北花内ニコニコこども食堂（地域食堂）	北花内コミュニティセンター	第2（土）	12：00～16：00	全
兵家	食堂てんてん（地域食堂）	憩い空間ともデイサービス イトーピア集会所	第3（日）	11：30～14：30	全
長尾	食堂てんてん（地域食堂）	磐城地区公民館	第1（日）	11：30～14：30	全

※地域食堂の詳細は、それぞれのSNS（インスタグラム）等をご確認ください

最新の情報はこちらの二次元コードから♪→



< 問合先 > 自主運動教室⇒地域包括支援センター：0745-44-3455 サロン⇒社会福祉協議会：0745-48-3373