

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今在家ストレッチ同好会	第1、3(火)	10:00~11:30	今在家分館	今在家176番地
②大屋体操教室	毎(火)	10:30~11:30	大屋コミュニティセンター	大屋238番地
③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
④かつらぎ楽々会 <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
⑤加守体操教室	毎(火)	14:00~15:00	加守分館	加守585番地
⑥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
⑦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
⑧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
⑨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
⑩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
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	八川分館	八川280番地6
⑬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
⑭サロン友愛 <small>ゆうあい</small>	第2、4(金)	13:30~14:30	林堂本郷公民館	林堂283番地2
⑮疋田運動教室	第1、3(月)	13:30~15:00	疋田分館	疋田400番地1
⑯楽友会健康教室 <small>らくゆうかい</small>	毎(水)	13:00~16:00	イトーピア集会所	兵家1465番地1
⑰兵家自主運動教室	第2、4(木)	13:30~14:30	兵家分館	兵家737番地
⑱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
⑲南今市体操教室	毎(水)	10:00~11:00	南今市分館	南今市5番地1

中央型■対象…お住まいの地域は問いません

教室名	開催日	開催時間	開催場所	所在地
⑳100まで行こう会	第1、2、3(金)	13:30~15:00	葛城市コミュニティセンター (新町)	新町337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
㉓ひや水クラブ <small>みづ</small>	第1、3(月)	13:30~14:30	中央公民館	南藤井17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