



74	平城西①	おしゃべりサロン	永廣さん宅	おしゃべり、脳トレ、体操、みんなで音読、子どものお楽しみ会	月1回(不定期)	13:30~15:30	
75	平城西②	カフェサロン喫茶去	朝日町公民館	おしゃべり、体操、新年会、親睦会、子どものお楽しみ会	第1・3金	第1回14:00-15:30 第2回13:30-15:00	
76	平城西③	ふれあいサロン	学園朝日元町東公民館	茶話会、簡単な体操、脳トレ、年1回食事会	第2水	14:30~15:30	
77	平城西④	ふれあいサロン憩い	中山町西3・4丁目集会所	おしゃべり、脳トレ、カラオケ、折り紙	第1・3火	第1回13:30-15:30 第3回14:30-15:30	
78	平城西⑤	お茶の間サロン	中山町西2丁目第1集会所	おしゃべり、体操、クイズ、歌う、軽スポーツ(室内)	第4月	13:30~15:30	
79	平城西⑥	サンハイツサロン	学園前サンハイツ集会所	おしゃべり、体操、レクリエーション、音楽	第4木	10:00~12:00	
80	平城西⑦	平城西げんき体操教室	朝日町公民館	DVDを見て体操する、脳トレ、お口の体操	①第3木、②第1金	①13:30~14:30、②13:00~14:00	
81	平城西⑧	平城西げんき体操教室	中山町西3・4丁目集会所	DVDを見て体操する、脳トレ、お口の体操	第3火	13:30~14:30	
82	平城西⑨	平城西げんき体操教室	学園前サンハイツ集会所	DVDを見て体操する、脳トレ	第2・3・4月	9:30~10:30、10:30~11:30	
83	平城西⑩	平城西げんき体操教室	学園朝日元町東公民館	DVDを見て体操する	第2水	13:30~14:30	
84	東登美ヶ丘①	いきいきサロン	東登美ヶ丘5・6丁目集会所	健康体操、リズム運動、近況報告	第2火 第3月	14:00~16:00	
85	東登美ヶ丘②	ぼうた	東登美ヶ丘4丁目集会所	体操、懇談会	第2又は第3月又は火	10:30~12:00	
86	東登美ヶ丘③	いきいき元気アップ体操会	北登美ヶ丘東集会所	いきいき元気アップ体操(準備から片づけまで)	毎週水	10:00~11:30	
87	東登美ヶ丘④	ストレッチ・ヨガ・瞑想を楽しむ会	北登美ヶ丘東集会所	ストレッチ、ヨガ、瞑想	毎週月	10:00~12:00	
88	東登美ヶ丘⑤	気功・太極拳を楽しむ会	北登美ヶ丘東集会所	気功・太極拳	毎週金	10:00~12:00	
89	東登美ヶ丘⑥	ポッチャの会	とみの里地域ふれあい会館	ポッチャの競技をしながら親交を深める、健康維持に努める	①第2木②第4木	①9:30~11:30②12:00~14:00	
90	鶴舞①	「はなうた」	学園朝日町・学園朝日元町公民館	季節の歌・懐しの歌などの歌を伴奏に合わせてみんなで歌う。フレイル予防や椅子を使ったリズム運動も併せて取り入れて実施	第3火	14:00~15:00	
91	鶴舞②	コミュニケーション麻雀	学園朝日町・学園朝日元町公民館	チームで楽しむコミュニケーションの健康マージャン	第2土	14:00~16:00	
92	鶴舞③	「健康体操」	学園朝日町・学園朝日元町公民館	高齢者が長く健康できるように口腔ケアを含めての活動	第2水	13:00~14:00	
93	鶴舞④	「シャヴェール」	学園朝日町・学園朝日元町公民館	近隣の方と楽しくお喋り(シャヴェール)する場	毎週水	14:00~15:00	
94	鶴舞⑤	カラオケ大会	スナック「笑」(学園北1丁目)	マイク片手に自慢ののどをみんなに披露してもらうことで大きな声を出していただく	奇数月最終土曜	13:00~16:00	
95	奈良帝塚山①	いきいき体操	帝塚山4・5丁目集会所 帝山荘	椅子に座っての体操、ストレッチ、脳トレ、口トレ、ポッチャ等ゲーム	第2火	13:30~14:30	8月熱中症予防。1月講師の都合
96	奈良帝塚山②	いきいき体操	帝塚山1・2丁目集会所 グリーンハウス	椅子に座っての体操、ストレッチ、脳トレ、口トレ、ポッチャ等ゲーム	第3火	10:00~11:00	8月熱中症予防。10月講師の都合
97	奈良帝塚山③	おしゃべりサロン「わ」の会	泉ヶ丘集会所	お喋り、ゲーム、歌を楽しむ(時には簡単な勉強会)音楽鑑賞	偶数月第1月	13:00~15:00	8月熱中症予防
98	奈良帝塚山④	帝塚山4・5丁目 元気サークルの会	帝塚山南4丁目街区公園	ラジオ体操後の公園で清掃、ストレッチ、お喋り	偶数月第4週 随時火	9:10~10:10	8月熱中症予防
99	奈良帝塚山⑤	帝塚山6丁目 元気サークルの会	帝塚山6丁目街区公園	ラジオ体操後の公園で公園清掃、ストレッチ、脳トレ、口トレ、ウォーキング	毎月第2土、第4水	9:10~10:10	雨などにより変更有。8月熱中症予防
100	奈良帝塚山⑥	ひまわりの会	帝塚山1・2丁目集会所 グリーンハウス	元気ならエクササイズ、100歳体操	毎週木	10:00~11:00	世話人の都合で変更有。8月熱中症予防。
101	学園南①	いきいき百歳体操	学園南自治連合会集会所	DVDを見ながら手又は足に重りをかけて体操する	毎週木	13:30~14:30	
102	学園南②	グランドゴルフ	あやめ池小学校、大阪ガステニスコート	グランドゴルフ	第1・3土	13:30~15:30	
103	鳥見①	体操教室	鳥見ふらっと1F	ビデオを見ながら健康体操を行い、楽しく親睦を深め、健康維持につとめる。	第1・3水、第2・4木	10:00~12:00	
104	鳥見②	編み物教室	鳥見ふらっと2F	手仕事好きな人が集まって、編み物や小物づくりとおしゃべりを楽しむ。	毎週木	10:00~12:00	
105	鳥見③	写経教室	鳥見ふらっと2F	それぞれのペースで写経を行う。	第4金	13:00~15:00	
106	鳥見④	卓球教室	鳥見ふらっと1F	各人体力併せて、卓球ラリー楽しみ、健康維持に努める。	毎週水	13:00~16:00	
107	鳥見⑤	手づくり教室「ゆるり」	鳥見ふらっと2F	手芸	第2・4水	13:00~16:00	
108	東里①	いきいき体操クラブ	南庄町集会所	いきいき百歳体操・おしゃべり	毎週日	13:00~14:00	
109	大柳生①	倶楽部大柳生	大柳生老人憩いの家	おしゃべり、ゲートボール	毎日(雨天除く)	13:30~15:30	
110	大柳生②	忍辱山チーム	忍辱山ゲートボール場	おしゃべり、ゲートボール	毎週火・土	13:30~15:30	
111	大柳生③	白砂川チーム	奈良市飯原町ゲートボール場	おしゃべり、ゲートボール	毎週月・水・金	13:30~15:30	
112	右京①	オレンジカフェ・右京	北福祉センター研修室	茶話会、レクリエーション、音楽	第4金	13:30~15:30	
113	右京②	水曜喫茶室	右京地域ふれあい会館新館	茶話会、レクリエーション、音楽	第2・3水	13:00~15:00	
114	右京③	ふれあいサロン	右京地域ふれあい会館新館	体操、食事会、レクリエーション、音楽	①第1水②第3水	①10:00~12:00②11:00~14:00	
115	右京④	右京団地ふれあいサロン よりみち	平城右京団地集会所	茶話会、レクリエーション、音楽	①第1土②第3木	①13:30~15:30②13:30~15:30	
116	朱雀①	ふれあいサロン「みんなであつたまじょう」	朱雀地域ふれあい会館	曲にまつわるミニ知識を学びながら、いろんなジャンルの歌をピアノ伴奏にのせて楽しく歌います	第1火	10:00~12:00	
117	朱雀②	ステップワン体操	朱雀地域ふれあい会館	初級〜椅子に座ってもできる体操。講師の指導があります	第1・3木	10:00~11:00	
118	朱雀③	ステップアップ体操	朱雀地域ふれあい会館	中級〜筋力の維持・向上を目的とした体操。ビデオ・DVDを使用し指で工夫しながら実施しています	第1・3木	11:00~12:00	
119	朱雀④	健康体操教室	平城東公民館	上級〜筋力・体力の向上を目的とし音楽にのって楽しく運動します。月に2回講師の指導があります	毎週土又は日	10:00~11:30又は13:30~15:00	
120	朱雀⑤	脳の健康教室	朱雀地域ふれあい会館	くもんの教材で算数・数字感覚等の活性化を図ります。長く継続している方の計算速度に挑戦!	毎週金	9:30~10:30	
121	朱雀⑥	楽器サロン	朱雀地域ふれあい会館	社協所有の楽器でいろんなジャンルの曲を合奏します。未経験の方も共に楽しく演奏しています。	第1・3金	10:45~12:15	5月、9月は地域行事出
122	朱雀⑦	喫茶サロン	朱雀地域ふれあい会館	発声・発声練習、個々の発表、脳トレクイズ、お茶とお菓子を楽しむおしゃべり。なんでも相談あり。	第4水	10:00~12:00	
123	左京①	ふれあいランチ会	奈良市総合福祉センター	左京在住65歳以上の高齢者の食事会	第3水	12:30~13:30	
124	左京②	左京元気ならエクササイズ	奈良市総合福祉センター	左京近隣在住対象の健康づくり体操、奈良市運動習慣づくり推進協議会の指導あり	毎週金	13:30~15:00	
125	左京③	踊りを楽しむ会	奈良市総合福祉センター	左京在住65歳以上の高齢者の踊りで健康維持	第1・3土(8月を除く)	10:00~11:30	
126	佐保台①	ふれあいサロンサークル	佐保台地域ふれあい会館	各種サロン活動を通じて地域の福祉(健康・介護・生活・運動・見守り・居場所づくり)のサポート	第2火	13:00~16:30	
127	佐保台②	地域福祉サークル	佐保台地域ふれあい会館、旧佐保台幼稚園 他	地域の福祉活動(高齢者〜子ども)サポート	第4火 不定期	13:00~16:30	
128	佐保台③	仲よし水墨会	佐保台地域ふれあい会館	水墨画・絵手紙・日本画などを習います	第2・4木	9:30~11:30	
129	佐保台④	編み物クラブ	佐保台地域ふれあい会館	編み物・手芸	第1・3木	9:30~12:00	
130	佐保台⑤	俳句の会	佐保台地域ふれあい会館	俳句の創作・発表・相互評価	第3火	13:30~15:30	
131	佐保台⑥	グランドゴルフ同好会	佐保台小学校運動場・佐保台第4号公園	グランドゴルフ 練習・ゲーム	①第1・4土②第2・3土	①13:00~15:00②9:00~11:00	原則毎週土曜日開催、但し
132	佐保台⑦	煎茶を楽しむ会	佐保台地域ふれあい会館	煎茶お点前・おしゃべり	第2月	13:00~15:00	
133	月ヶ瀬①	元気アップつきがせ	月ヶ瀬ワーケーションルームONONO	体操やストレッチ・おしゃべり会	毎週火	13:30~14:30	ONONOが貸切や休館日の場合月ヶ瀬福祉センターを使用
134	月ヶ瀬②	石打ゲートボールクラブ	石打老人憩いの家	ゲートボール	毎週月木	13:00~16:00	
135	富雄①	にこにこ広場	三松集会所	高齢者サロン活動	第2水	10:00~11:30	
136	富雄②	お茶しませんか	富雄元町分館	高齢者サロン活動	第3火	13:00~15:00	
137	富雄③	ひまわり倶楽部	富雄元町分館	高齢者及び一般向けサロン活動	第3土	13:30~15:30	
138	富雄④	おしゃべり広場「たんぼぼ」	富雄元町分館	高齢者サロン活動	第2金	10:00~12:00	
139	富雄⑤	とみおわかトレ	富雄元町分館	健康体操、ポッチャ	第2,4水	14:00~15:30	
140	富雄⑥	みんなのラジオ体操	富雄川西一丁目 南街区公園及び2号街区公園	高齢者サロン活動	毎週水	9:30~10:30	
141	田原①	ラジオ体操同好会	矢田原町下集会所	ラジオ体操、おしゃべり	毎週月(月曜日の際は火曜)	6:45~7:45	
142	都跡①	ふんわり手作り	都跡公民館佐紀分館	小物作成・リフォーム	第3木	9:00~12:00	
143	都跡②	みあと元気アップ佐紀	都跡公民館佐紀分館	健康体操	毎週金	13:30~14:30	
144	都跡③	あじさい会	柏木町朱雀第二集会所	健康体操	第1,2,3,4水	10:00~11:00	
145	都跡④	楽々体操	都跡公民館佐紀分館	健康体操	第1,2,3,4金	10:00~11:00	
146	都跡⑤	高齢者サロンさくらんぼの会	都跡地域ふれあい会館	健康体操・介護予防講座	第1水	10:00~12:00	
147	都跡⑥	みなずき会	都跡公民館佐紀分館	折紙・編物	第4水	13:00~16:30	