元気ならエクササイズ

元気ならエクササイズで介護予防に取り組んでみませんか？



市内約100グループで「元気ならエクササイズ」を導入し、取組まれています。（R7.3時点）

**実施条件**

1. 概ね週1 回、5人以上で集まり、３ヶ月以上継続されること。

② 地域にお住まいの市民の方であれば、誰でも参加可能であること。

③ 会場・イス・テレビ・DVD デッキを準備していただくこと。

④ 運営は参加されるみなさんで行っていただくこと。

**市がお手伝いする内容**

① 理学療法士、保健師等の専門職がお伺いし、体操指導や体力測定をさせていただきます。

② 元気ならエクササイズDVD・テレビ・DVDデッキの無料貸出。

**みなさんで一緒に 始めませんか？**

いくつになっても住み慣れた地域で、

いきいきと生活できるように、身近な場所で

ご近所さんと一緒にできる「元気ならエクササイズ」

をお勧めしています。

**元気ならエクササイズとは？**

元気ならエクササイズは、ストレッチング・

筋力トレーニング・音楽に合わせた体操等の

様々な運動で構成された約60分間のDVDと

なっています。座って行う方法と立って行う

方法があるので、ご自分の体力に合わせて運動

することができます。

|  |  |
| --- | --- |
| みなさんの地域で元気ならエクササイズに興味を持たれたときは、  ご連絡ください。数名以上でのグループができれば、職員が説明に伺います。 | |
| 【申込先】  各地域包括支援センター  （裏面をご参照ください） | 【お問い合わせ】  奈良市長寿福祉課  電話 ０７４２－３４－５４３９ |

**元気ならエクササイズ　申込書**

**必要事項を記入してください。**　　　　　　　　　　　　　　　　申込日　　　年　　　月　　　日

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 申込団体名 |  | | | |
| 住　所・所在地 |  | | | |
| 担当者氏名 |  | | 電　話 |  |
| 連絡先 | ＦＡＸ |  | E-mail |  |
| 活動日時 | 毎週　　　曜日　　　時　　分　から　　時　　分まで | | | |
| 実施場所 | 名　称 |  | | |
| 所在地 |  | | |
| 参加予定者数 | 名 | | | |
| 希望項目  該当する□に✓を  入れてください。 | ①DVDデッキ貸出　 　　　 □要（貸出期間　　月　　日迄）　　□不要  ②ﾓﾆﾀｰ･ｽﾋﾟｰｶｰ貸出　 　 　　　□要（貸出期間　　月　　日迄）　　□不要  ③エクササイズ出前指導　　□要（希望日時　　月　　日・未定）□不要  ④体力測定　　　　　　　　　　　□要（希望日時　　月　　日・未定）□不要  ※DVDデッキ、ﾓﾆﾀｰ･ｽﾋﾟｰｶｰの貸出は、原則3ヶ月迄  （3ヶ月を超える場合は要相談） | | | |
| 備考 |  | | | |

**※担当の地域包括支援センターにお申し込みください**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 名　　　　　　　称 | 住　　　　　所 | TEL | 地域活動単位である**小学校区** |
| １ | 若草地域包括支援センター | 船橋町2番地 | 25-2345 | 鼓阪北、鼓阪、佐保 |
| ２ | 三笠地域包括支援センター | 大宮町2丁目3－10　106号  （東急ドエル奈良１階） | 33-6622 | 大宮、佐保川、椿井、大安寺西 |
| ３ | 春日･飛鳥地域包括支援センター | 西木辻町110-4 | 20-2516 | 済美、済美南、大安寺、飛鳥 |
| ４ | 都南地域包括支援センター | 古市町1327番地6  フォレストヒルズ奈良 | 50-2288 | 辰市、明治、東市、帯解 |
| ５ | 北部地域包括支援センター | 右京1丁目3-4サンタウンプラザすずらん館２階 | 70-6777 | ならやま、朱雀、左京、佐保台 |
| ６ | 平城地域包括支援センター | 押熊町３９７－１　梅守ハイツ１階 | 53-7757 | 平城西、平城 |
| ７ | 京西・都跡地域包括支援センター | 六条2丁目2-10 | 52-3010 | 伏見南、六条、都跡 |
| ８ | 伏見地域包括支援センター | 西大寺新町１－１－１ 河辺ビル１階 | 36-1671 | あやめ池(学園南除く)、西大寺北、伏見 |
| ９ | 二名地域包括支援センター | 鶴舞東町1番20-2 | 43-1280 | 鶴舞、青和、二名、富雄北 |
| １００ | 登美ヶ丘地域包括支援センター | 中登美ヶ丘1-1994-3　D20-104 | 51-0012 | 東登美ヶ丘、登美ヶ丘 |
| １１ | 富雄東地域包括支援センター | 大倭町2-22 | 52-2051 | 三碓、富雄南、あやめ池（学園南） |
| １２ | 富雄西地域包括支援センター | 鳥見町４－３－１　富雄団地４９－１０１ | 44-6541 | 鳥見、富雄第三 |
| １３ | 東部地域包括支援センター | 茗荷町７７４－１ | 81-5720 | 田原、柳生、興東、都祁、月ヶ瀬 |

包括名/担当者名（　　　　/　　　　　　）