介護予防教室

定期的に運動に取り組むことによって、筋力の維持・強化につながります。
長い人生を自分らしく楽しむために、元気なうちからフレイル予防を始めましょう！

奈良市では**各福祉センター**で
介護予防教室を実施しています。
申込も**受講料**も**不要**ですので、
お気軽にご参加ください。

- 対　象･･･おおむね60歳以上の奈良市民
- 内　容･･･自彊術（じきょうじゅつ）や音楽に合わせた体操など、介護予防に効果的な運動 プログラムを行います
- 申　込･･･不要（当日受付）
- 受講料･･･無料
- 場　所･･･各福祉センター

詳細については、各福祉センターにお問い合わせ下さい

東福祉センター
［所在地］〒630-8113　奈良市法蓮町1702番地の1
［電話］0742-24-3151　［ＦＡＸ］0742-27-9028
西福祉センター
［所在地］〒631-0024　奈良市百楽園一丁目9番13号
［電話］0742-41-3151　［ＦＡＸ］0742-41-3150
北福祉センター
［所在地］〒631-0805　奈良市右京一丁目1番地の4　北部会館2階
［電話］0742-71-3501　［ＦＡＸ］0742-71-3548
南福祉センター
［所在地］〒630-8443　奈良市南永井町45番地の1
［電話］0742-62-3730　［ＦＡＸ］0742-62-3780
月ヶ瀬福祉センター
［所在地］〒630-2302　奈良市月ヶ瀬尾山1124番地
［電話］0743-92-0204　［ＦＡＸ］0743-92-0967
都祁福祉センター
［所在地］〒632-0245　奈良市藺生町1922番地の8
［電話］0743-82-2624　［ＦＡＸ］0743-82-2625

※各プログラムについては、裏面をご確認ください

【お問い合わせ】奈良市長寿福祉課　電話：０７４２－３４－５４３９

«プログラム一覧»

	教室名	内容	開催日時	
東	健やか体操	運動と認知トレーニング（計算やしりとり）を組み合わせ、脳を活性化し、頭と体を同時に使い、脳を鍛える体操を行います	第１木曜日	１０時３０分～ １１時３０分
	らくらく体操	自彊術（じきょうじゅつ）、ペア体操、筋肉の緊張をほぐし全身の働きを整える健康体操を行います	第２水曜日	１０時３０分～ １１時３０分
	歌体操	歌いながらストレッチ・バランス運動・筋力トレーニングの体操を行います	第３水曜日	１０時３０分～ １１時３０分
	ミュージック・ケア	音楽に合わせて、ダンスや体操でリラクゼーションと身体機能及び運動感覚の促進を行います	第４火曜日	１０時３０分～ １１時３０分
西	らくらく健康体操	自彊術（じきょうじゅつ）、ペア体操、全身の動きを整える健康体操を行います	毎週火曜日	１０時３０分～ １１時３０分
南	リフレッシュ体操	ストレッチ・脳トレ・軽い体幹トレーニングなどを取り入れた体操を行います	第１水曜日　他	１０時～１１時
	介護予防教室 「らくらく健康体操」	自彊術（じきょうじゅつ）、ペア体操、全身の動きを整える健康体操を行います	第２火曜日	１４時～１５時
	やさしい椅子ヨガ	椅子ヨガによるリラクゼーション、介護予防運動などを行います	第４水曜日	１０時～１１時
北	介護予防教室 「ミュージック・ケア」	音楽に合わせてのダンスや体操でリラクゼーションと運動感覚の促進を行います	第２土曜日 第４木曜日	１０時３０分～ １１時３０分
	介護予防教室「リズム体操」	音楽に合わせてダンスや体操を行い、筋トレ・脳トレプログラムで認知機能の促進を行います	第１木曜日 第３水曜日	１３時３０分～ １４時３０分
都祁	介護予防教室	椅子に座ったまま行うヨガや脳トレ、ヨガマットなどを使って行なうヨガなど楽しんで参加できる介護予防教室です	第１水曜日 第３金曜日	１３時３０分～ １４時３０分
月ヶ瀬	介護予防教室「健康体操」	ヨガのメソッドを取り入れた誰でも簡単にできるストレッチなどを行います	第１水曜日 第３金曜日	１０時３０分～ １１時３０分

※スケジュールについては変更する可能性があります。
詳細スケジュールについては、奈良市長寿福祉課ＨＰをご覧いただくか、各福祉センターにお問い合わせください。