



健康は一日にしてならず



令和6年度

自分で動ける
幸せを!

参加費無料!

元気アップなら講座

【体操実技】

ストレッチ、筋トレ、転倒予防体操、
脳トレ、いきいき百歳体操など
※主に椅子に座って行う体操です

【持ち物】

運動しやすい服装、汗拭きタオル、
上靴、水分補給の飲み物

【専門職による講座】

フレイル・ロコモティブシンドローム
予防、口腔ケア、認知症予防、
高齢期の食生活、地域での介護予防活
動について

※講座内容の詳細は裏面をご覧ください。

※下記2カ所から会場をお選びください

■富雄南公民館2階集会室

- ① 10月 10日(木) 14時～16時
- ② 10月 17日(木) 14時～16時
- ③ 10月 31日(木) 14時～15時30分
- ④ 11月 7日(木) 14時～16時
- ⑤ 11月 14日(木) 14時～16時

富雄南公民館の駐車場は限られていますので、公共
交通機関でお越しください。

■学園大和分館2階中会議室

- ① 11月 8日(金) 14時～16時
- ② 11月 15日(金) 14時～16時
- ③ 11月 22日(金) 14時～15時30分
- ④ 11月 29日(金) 14時～16時
- ⑤ 12月 6日(金) 14時～16時

学園大和分館に駐車場はありませんので、公共交通
機関でお越しください。

申込・問い合わせ先



奈良市富雄東地域
包括支援センター

住所：奈良市大倭町2-22

電話：52-2051

土日祝日を除く9時から17時

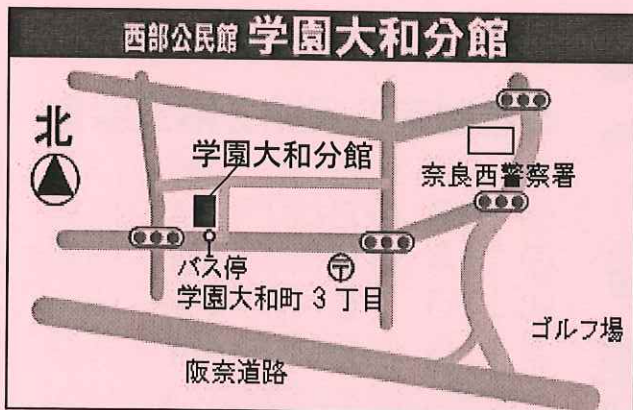
参加者募集中

元気アップなら講座プログラム

講座内容		講師
1回目	テーマ) 介護予防について、運動の講義・健康体操 フレイル、ロコモティブシンドロームとは？健康寿命を伸ばすには？ 日頃、運動するうえでの注意点やポイントについて。	保健師、 健康運動指導士 又は理学療法士
2回目	テーマ) 口腔ケアについて、健康体操 お口のケア、きちんとできていますか？おいしく噛んで食事をする ことは身体づくりの基本です。健口体操、パタカラ体操、口腔清掃、 唾液腺マッサージなど。	歯科衛生士、 健康運動指導士 又は理学療法士
3回目	テーマ) 認知症予防について、脳トレ・健康体操 気になる認知症とその予防について、脳と身体をイキイキさせる新 常識を紹介します！ 二重課題トレーニングなど。	理学療法士
4回目	テーマ) 高齢期の食生活について、健康体操 高齢期の身体の変化を知ろう。水分補給や減塩、タンパク質の摂取 など、バランスの良い食事づくりのポイントをお伝えします。	管理栄養士、 健康運動指導士 又は理学療法士
5回目	テーマ) いきいき百歳体操、地域での介護予防活動について いきいき百歳体操は手足に軽いおもりを付けて行う体操です。筋力 アップや転倒予防に効果が立証されています。地域での取り組みを ご紹介します。	健康運動指導士 又は理学療法士、 保健師



各会場の地図



* 近鉄学園前駅から「学園大和町五丁目」又は「西千代ヶ丘二丁目」行きバスに乗り、「学園大和町三丁目」下車徒歩1分



* 近鉄学園前駅南口よりバス
「西千代ヶ丘2丁目」行き乗車、「千代ヶ丘2丁目」下車
「赤膚山」「若草台」行き乗車、「藤ノ木台1丁目」下車
* 近鉄富雄駅よりバス
「若草台」行き乗車、「藤ノ木」下車

※元気アップなら講座に関する
お問い合わせは各公民館ではなく、
奈良市富雄東地域包括支援センター
(☎52-2051)にお願いします。