

令和7年度
元気
アップなら
講座

心と身体を 動かそう!!

どうする？フレイル予防

参加費無料

フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」です。
早く気づき、対策を行えば健康な状態に戻る可能性があります。

会場・日時

西部公民館

4階第1・第2会議室 定員25名

- ① 8月29日(金) 14時～16時
- ② 9月5日(金) 14時～16時
- ③ 9月12日(金) 14時～15時30分
- ④ 9月19日(金) 14時～16時
- ⑤ 9月26日(金) 14時～16時

西部会館の地下に駐車場が設置されていますが1時間以上は有料です。

富雄南公民館

2階集会室 定員25名

- ① 10月2日(木) 14時～16時
- ② 10月16日(木) 14時～16時
- ③ 10月30日(木) 14時～15時30分
- ④ 11月13日(木) 14時～16時
- ⑤ 11月20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 定員20名

- ① 11月7日(金) 14時～16時
- ② 11月14日(金) 14時～16時
- ③ 11月21日(金) 14時～15時30分
- ④ 11月28日(金) 14時～16時
- ⑤ 12月5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。

講演テーマ/講師

※講座は5回1コースです。

- ①フレイルとは？認知症予防について
(講話、健康体操、脳トレ、フレイルチェック)
理学療法士、保健師
- ②口腔ケアについて(講話、健康体操)
歯科衛生士 健康運動指導士
- ③ヒアリングフレイル(聴覚機能の衰え)
を知ろう(講話)
言語聴覚士
- ④高齢期の食生活について(講話、健康体操)
管理栄養士 健康運動指導士
- ⑤いきいき百歳体操(講話、健康体操)
健康運動指導士、保健師

持ち物

- ・上靴(西部公民館は不要です)
- ・筆記用具
- ・水分補給用の飲み物
- ・動きやすい服装でお越しください

参加申し込み

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

(土日祝を除く9時から17時)



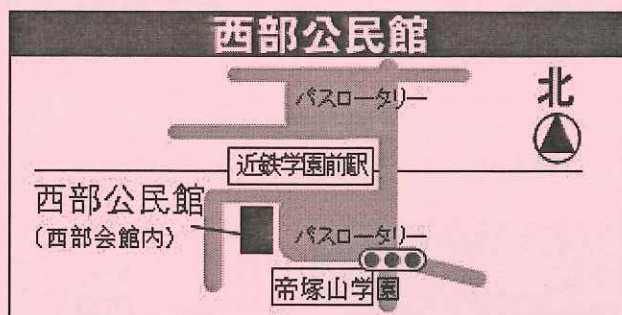
裏面もご覧ください。

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) フレイルとは？認知症予防について 健康体操 加齢とともに心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイルと呼びます。フレイル予防に役立つ「脳と身体をイキイキさせる新常識」を紹介します！	理学療法士 保健師
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することは身体づくりの基本です。健康体操、パタカラ体操、唾液腺マッサージ、正しい口腔清掃の方法などをお伝えします。	歯科衛生士 健康運動指導士
3 回目	テーマ) ヒアリングフレイル(聴覚機能の衰え)を知ろう 65 歳以上の約半数の方に聞こえの問題があると言われています。これを放置すると、認知症やうつ病、要介護状態になるリスクが高まります。ヒアリングフレイルの予防と対策を学びましょう。	言語聴覚士
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り、「食べるフレイル予防」に取り組もう。水分補給や減塩、タンパク質の摂取など、シニアのための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
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つけて行う体操です。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 保健師

各会場の地図

※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。



* 学園前駅下車徒歩 2 分



* 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

オレンジカフェ

はじめカフェ

オレンジカフェとみおひがしが変わります!!
場所と料金が変更になっていますのでご注意ください



いろんなひとが
みんな たのしく

場所：はじめカフェ 千代ヶ丘1-1-5
開催日：令和7年6月～令和8年3月の
第4火曜日

〈6/24、7/22、8/26、9/23、10/28、11/25
12/23、1/27、2/24、3/17（3月のみ第2火曜）〉

時間：13:30～15:30

MENU

ケーキセット
通常400円
→300円!!

コーヒー
200円

定食・軽食
もあります

開催時間内であれば5分
でも10分でもOK!!
お気軽にお立ち
寄りください

脳トレ

駐車場 若干あり

昔遊び

レコード
コンサート

懐メロ



認知症に関係なく、おしゃべりできる
喫茶店の感覚で誰でも参加してください

出張カフェ

大倭滝の峯荘・学園大和分館
開催日は追ってお知らせします

地域包括の職員
による
介護相談も出来ます



オレンジカフェ（認知症カフェ）とは

認知症高齢者とその家族だけでなく、一般の方も一緒にお茶やお菓子などを
楽しみながらホッと一息つける空間を目指します。必要に合わせて認知症やそ
の他制度の相談も受けられるよう専門職が同席します。

お問い合わせ 奈良市富雄東地域包括支援センター（担当：越野）
0742-52-2051（平日9時～17時）



奈良市富雄東地域包括支援センター

担当している区域は

『学園三碓・富雄南・あやめ池（学園南）』の小学校区です。

何かお困りごとはありませんか？こんな相談が多く寄せられます。

介護保険の申請や手続きについて知りたい。

振り込め詐欺の被害にあってしまった。

介護が必要な状態にならないように予防したい。



お金の管理に不安があるが頼れる身内がない。

身内やご近所に「認知症」の方がいるがどう対応したら良いか？

近所に虐待されているかもしれない高齢者がいる。

※相談は無料です。

地域包括支援センターは、奈良市の相談窓口です。

〒631-0042 奈良市大倭町2-22

Tel (0742) 52-2051

Fax (0742) 46-2012

月～金曜日（祝除く）9時～17時

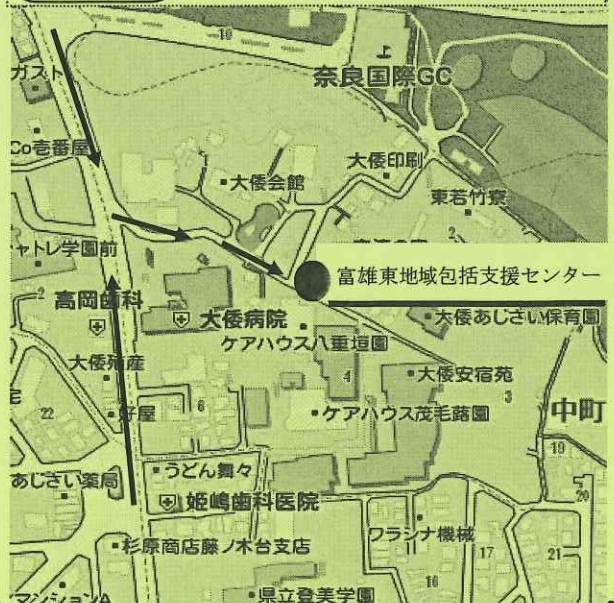
エスティムライフ学園前と大倭病院跡地の間の下り坂 100mほどの左側にあります。（駐車場有り）

奈良交通バス

「奈良国際ゴルフ場前」駅より歩いて5分

学園前南口より

「藤の木台一丁目」駅より歩いて5分



主任
介護支援専門員

保健師

社会福祉士

私たちが訪問いたします！



奈良市では地域包括支援センターを生活圏域ごとに13ヵ所設置しています



ご相談は無料で、来所だけでなく
電話や訪問でもお受けしています。

お気軽にご相談下さい。

担当の地域包括支援センターは、下記を参照してください

	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	芝辻町1-21	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2-3-10-106	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	神功、右京、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、西大寺北、伏見
9	二名 地域包括支援センター	鶴舞東町1-20-2号	43-1280	鶴舞、青和、二名、富雄北
10	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

みんなで
健康寿命を延ばしましょう!

いきいき

百歳体操

体験してみませんか?

どんな体操なの?

おもりを手首や足首につけて、座って行う運動です。
準備運動、筋力運動(おもり使用)、整理運動で構成され、DVDの画像を見ながら行う約30分体操です。

どんな効果があるの?

筋力がつき、バランス能力が高まります。その結果、体が軽く感じ動きやすくなったり、転倒しにくくなるので、骨折や寝たきりになることを予防できます。

今から筋力ってつくの?

90歳を超えても、筋力・運動能力は上がります。
継続することで、筋力は維持されます。
無理をすることなく続けることが大切です。

どれだけすればいいの?

1回30分、週1回以上行うことで、筋肉・筋力を向上させることができます。

奈良県での取り組み

奈良県では35市町村に749カ所の住民運営の通いの場が立ち上がり、年齢や心身の状況に分け隔てることなく約11,000名の方が参加されています。
富雄東地域包括支援センターの圏域内でも11カ所で活動開始しています。

体が軽くなり、動きやすくなった!

気持ち明るくなった。みんなと会うのが楽しみ!



膝や腰の痛みがましになった。

地域団体や活動グループを対象に、希望があれば出張で体験会を実施しています。
出張講座は1時間程度です。

体験会申し込み先

お問い合わせ

奈良市富雄東地域包括支援センター

電話:0742-52-2051(土・日・祝を除く9時~17時)



専門職が出張します！

地域包括支援センターがあなたの地域に伺います！

無料です！



富雄東地域包括支援センター

出張講座のご案内

1 健康や介護予防の講座

① 転ばぬ先の体操

転倒予防のポイントとイスに座ってできる体操をお伝えします。ストレッチングや筋力トレーニングなどで楽しく身体を動かしましょう。

② お口をもっと健康に！

お口の寝たきり予防や日頃のお手入れ方法をお伝えします。お口の体操で楽しくお口を動かしましょう。

③ 食生活と健康について

あなたの食生活は大丈夫ですか？高齢期の健康的な食生活をアドバイスします。

④ 認知症を予防しましょう！

生活習慣病と認知症の関係や日常生活での注意点などをお伝えします。脳トレ体操など。

⑤ いきいき百歳体操体験会

いきいき百歳体操は、高知市が開発したDVDを観ながら手首や足首に軽いオモリをつけて椅子に座って行う体操です。講師がいなくても簡単にでき、介護予防の効果が実証されています。主に足腰の筋肉を鍛えることができます。

⑥ 元気ならエクササイズ体験会

奈良市では地域で集まって実施できる「元気ならエクササイズ」のDVDをご用意しています。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。

2 介護や福祉の講座

① 地域包括支援センターを知ろう

ホウカツって何？高齢者の応援隊、地域包括支援センターの業務内容を説明します。

② 介護保険制度について

申請手続きやサービスの内容などをお伝えします。

③ 認知症サポーター養成講座

認知症の基本的な知識や認知症の方への対応方法などを学べます。

④ 成年後見制度について

ひとりで決めることが心配な人に、いろいろな契約や手続きをする際にお手伝いする制度です。

⑤ 高齢者虐待防止講座

高齢者虐待ってどんな行為？発見した場合は通報義務があります。

3 その他

① 消費者被害について

奈良県消費生活センター
くらしの安全・安心サポーター

- ・最近の相談事例の紹介
- ・消費者被害にあわないために
- ・クイズ「クーリング・オフ」

など、さまざまな消費生活トラブルについて寸劇やクイズを交えてわかりやすくお話しします。

出前講座の所要時間は1時間～2時間以内です。会場は申込者でご用意ください。

できるだけ多くの団体で開催できるように、一つの団体での開催は原則年1回で考えておりますことをご了承ください。

申込み
問い合わせ

奈良市富雄東地域包括支援センター

奈良市大倭町2-22

TEL:0742-52-2051（土日祝を除く9時から17時）