

令和5年度

元気アップなら講座のご案内

対象

奈良市富雄東地域包括支援センター圏域（学園三碓校区、富雄南校区、あやめ池校区の学園南）にお住まいの方で会場までお越しいただける方

内容

講座は5回1コースです。

運動実技	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
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

日時・会場

時間:各会場すべて14時から16時

※下記3カ所から会場をお選びください。

参加費無料

西部公民館

- | | |
|-------------|------------|
| ① 8月 25日(金) | 6階第1、第2研修室 |
| ② 9月 1日(金) | 4階第1、第2会議室 |
| ③ 9月 15日(金) | 4階第1、第2会議室 |
| ④ 9月 22日(金) | 6階第1、第2研修室 |
| ⑤ 9月 29日(金) | 4階第1、第2会議室 |

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。

定員

(先着順)

- 西部公民館 : 25名程度
 富雄南公民館 : 25名程度
 学園大和分館 : 20名程度

毎日楽しく
フレイル予防
体力づくり!



持ち物

運動しやすい服装、汗拭きタオル、上靴(西部公民館は不要)、水分補給の飲み物

申込期間

- 西部公民館 : 8月 22日(火)まで
 富雄南公民館 : 10月 2日(月)まで
 学園大和分館 : 10月 24日(火)まで

富雄南公民館

- | | |
|--------------|--------|
| ① 10月 5日(木) | 2階 集会室 |
| ② 10月 19日(木) | |
| ③ 11月 2日(木) | |
| ④ 11月 16日(木) | |
| ⑤ 11月 30日(木) | |

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

- | | |
|--------------|---------|
| ① 10月 27日(金) | 2階 中会議室 |
| ② 11月 17日(金) | |
| ③ 11月 24日(金) | |
| ④ 12月 1日(金) | |
| ⑤ 12月 8日(金) | |

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

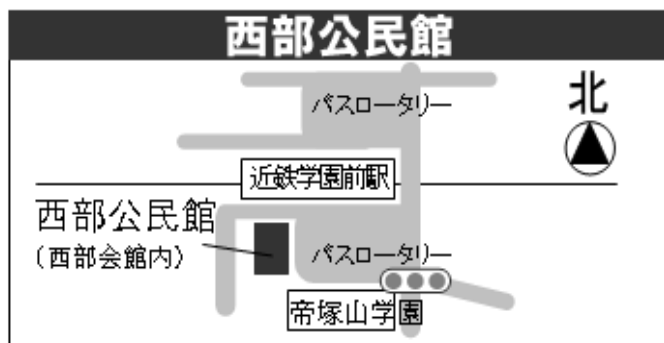
元気アップなら講座プログラム

講座内容		講師
1回目	テーマ) 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？ 健康寿命を延ばすために生活習慣を見直すポイントについてお伝えします。	保健師 健康運動指導士
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
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、タンパク質のことなど、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
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 保健師



各会場の地図

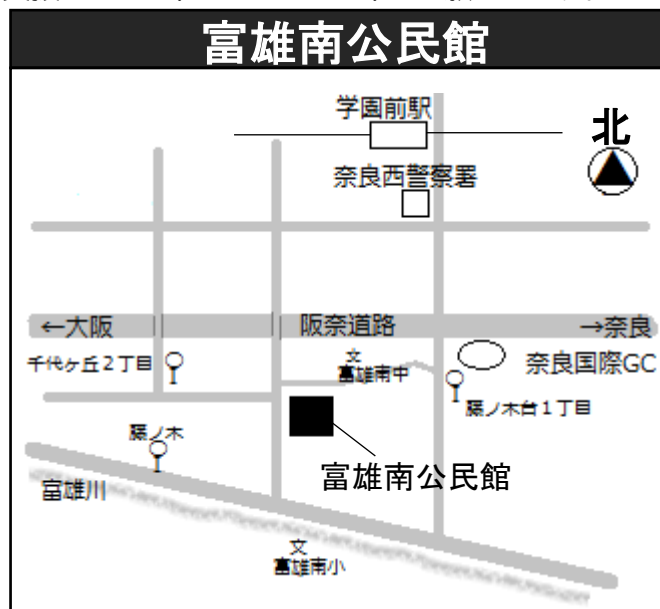
※元気アップなら講座に関するお問い合わせは各公民館ではなく、奈良市富雄東地域包括支援センター(☎52-2051)にお願いします。



* 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