

介護予防教室

定期的に介護予防に取り組むことで、心身の老化の進行を防ぐことができます。
長い人生を自分らしく楽しむために、元気なうちから介護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。
申込み利用者負担も不要ですので、
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: 太極拳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)
- 利用者負担: 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 奈良市蘭生町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



《プログラム一覧》



	教室名	内容	開催日時	
東	介護予防教室 「脳活性化リハビリ教室」	楽しいゲームを通して脳を活性化し、認知症予防と改善を推進します	第3木曜日	10時～12時
	介護予防教室「歌体操」	歌いながら簡単な体操をして、体幹機能の維持・増進と筋力向上を図ります	第4水曜日	10時30分～11時30分
	介護予防教室「介護のあれこれ」	介護する方だけでなく、される方も対象に、ちょっとした介護の工夫を学びます	第2木曜日	10時30分～11時30分
	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と体操を通して、リラクゼーション・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	介護予防教室	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
	介護予防教室 「歌って踊って健康づくり」	音楽健康指導士と一緒に音楽と映像にあわせて脳トレ・口腔体操・歌唱・簡単な身体運動等を行い、脳及び心身機能を維持・活性化させます	第1・3 水曜日	11時～12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	13時30分～14時30分
	介護予防教室 「いきいき健康ヨガ」	ヨガ運動や呼吸をとおして、心身の緊張緩和、リラックスなど心身のバランスを整えます	5月～10月 第3火曜日	10時～11時
南	介護予防教室 「笑って健康！笑いヨガ」	認知症予防ゲームを通して脳を活性化させます	10月～3月 第4土曜日	10時～11時
	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	10時30分～11時30分
	介護予防教室「のびのび体操」	からだと頭を同時に使って、筋力トレーニングやストレッチなどで体幹を鍛えます。	10月～3月 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	6月～1月 第3木曜日	13時30分～14時30分
	介護予防教室「にこにこ体操」	音楽に合わせて、筋トレ、脳トレプログラム、ストレッチ、認知機能改善運動を行います	4月～9月 第2火曜日	13時30分～14時30分
	介護予防教室「健康太極拳」	24式太極拳を通して呼吸法・静止動作の鍛錬を行います	10月～3月 第2金曜日	10時30分～11時30分
北	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	4月～9月 第4木曜日	10時30分～11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、奈良市福祉政策課HPをご覧ください。各福祉センターにお問い合わせください。