

□腔体操で楽しい会話
美味しい食事を

音楽を通して認知・運動機能を
維持・改善する音楽療法

健康体操で楽しく
健全な心身を維持

これからも自立した生活を
送る為の介護予防

脳トシで
脳を活性化

平城 元気

地域の
ふれあいの場

生き生きとした
暮らし

サロン

令和6年 **4-6月**

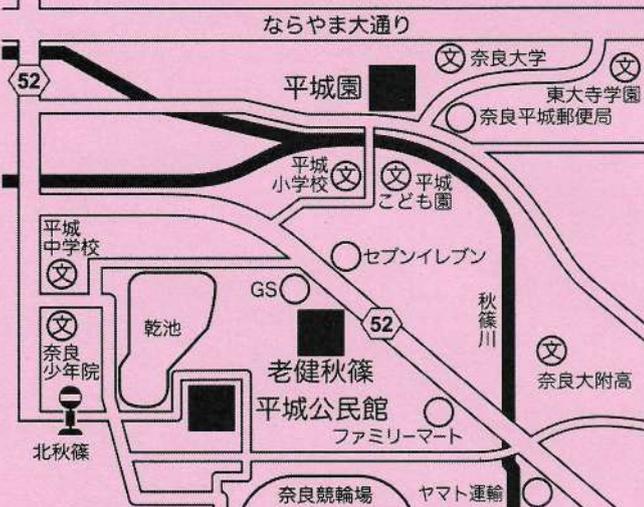
毎週 **木** 曜日

10:00~11:30

お申し込み不要

好評につき、月1回から毎週木曜日の開催になり
開催場所も3カ所に増え、より身近になりました。
ぜひ皆さまお気軽にお越し下さい。

※サロンの内容については、各所にお問い合わせください。



※2週目のミック登美ヶ丘は、平城公民館で行います。

第1週 4/4・5/2・6/6

50歳以上対象
平城公民館
〒631-0811 奈良市秋篠町 1468 番地

参加費 **¥100**
健康体操・口腔体操など

講師：奈良市運動習慣づくり推進員
主催：平城地区社会福祉協議会・平城公民館
お問い合わせ：**0742-48-3578**

第2週 4/11・5/9・6/13

65歳以上対象
平城公民館
〒631-0811 奈良市秋篠町 1468 番地

音楽療法・脳トシなど

共催：多機能複合型介護施設ミック登美ヶ丘
お問い合わせ：**0742-40-2350**(吉田)

第3週 4/18・5/16・6/20

65歳以上対象
特別養護老人ホーム 平城園
〒631-0811 奈良市秋篠町 1567 番地

介護予防・健康体操・各種講座など

共催：特別養護老人ホーム平城園
お問い合わせ：**0742-45-9588**(今井・横田)

第4週 4/25・5/23・6/27

65歳以上対象
介護老人保健施設 秋篠
〒631-0811 奈良市秋篠町 1432-1

健康体操・介護予防など

共催：介護老人保健施設秋篠
お問い合わせ：**0742-53-3001**(中村)