

◇「悠々自適生活なら」【暮らす】

分野	カテゴリー	地域	項目(事業名)	対 象	内 容	問い合わせ先
暮らす	スローライフ	県全域	移住サイト奈良に暮らす	・どなたでも	奈良県での田舎暮らしを希望する方に、移住者の暮らしの情報等を提供しています。	奈良県 奥大和移住・交流推進室 TEL:0744-48-3016 HP: http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=1638#pagetop
暮らす	スローライフ	平群町	ふれあい貸し農園事業	・平群町在住者	109区画(10坪／区画)を貸し農園として開放し、地域住民に農業を体感していただけます。都市近郊型農業地域の特性を活かし、地域住民に好評を得ています。	平群町観光産業課 TEL:0745-45-1017
暮らす	スローライフ	曽爾村	ふるさと会員制度	主に都市住民	春、夏、秋、冬と四季折々の曽爾村で育まれた新鮮なお野菜と情報などをお届けします。(施設の割引や特産品の割引などの特典付加)	曽爾村地域建設課 観光係 TEL:0745-94-2106
暮らす	スローライフ	河合町	たんぼの楽耕(がっこう)	・河合町在住・在勤・在学者(高校生以上)で農業に興味のある方 子ども(小・中学生)と保護者(親子参加)	荒廃農地を活用して、農業に興味がある方に対し農業体験を実施しています。お米や野菜の根付から収穫までの作業を共同で行います。収穫したお米や野菜は、参加者が持ち帰れます。また、参加者が共同で作業することにより、地域間の交流もできます。	河合町地域活性課 TEL:0745-57-0200 HP: http://www.town.kawai.nara.jp/ijyuteijyu/kenkou.html
暮らす	スローライフ	河合町	ほのぼの公園(貸し農園)	・河合町に住所を有する非農家の方	81区画(1区画約30m2)を貸し農園として開放し、家族ぐるみで土に親しみ、緑と自然に触れられるレクリエーションの場として野菜や花を作り、収穫を楽しみにしておられます。	河合町地域活性課 TEL:0745-57-0200 HP: http://www.town.kawai.nara.jp/kurashi/kankou_nougyo/1300344358476.html
暮らす	スローライフ	明日香村	あすかオーナー制度	ホームページヘリンク http://www.asukadeasobo.jp/owner		
暮らす	健康づくり	県全域	健康長寿応援サイト「すこやかネットなら」	・健康づくりに関心のある方	健康づくりを楽しく継続して実践できるように、健康づくりに関する施設、イベント等の地域情報を提供しています。	奈良県 健康づくり推進課 TEL:0742-27-8662 「すこやかネットなら」HP: https://www.sukoyakanet.pref.nara.jp/

分野	カテゴリー	地域	項目(事業名)	対 象	内 容	問い合わせ先
暮らす	健康づくり	県全域	ならシニア元気フェスタ	・県内在住で昭和33年4月1日以前の生まれの方 (平成30年4月1日時点で60歳以上の方)	高齢者のスポーツ・文化活動の「励み」「発表の場」となるスポーツ文化交流大会を開催します。	(福)奈良県社会福祉協議会すこやか長寿センター TEL:0744-29-0120 HP: http://nara-shakyo.jp/publics/index/127/
暮らす	健康づくり	県全域	橿原公苑 スポーツ教室	・スポーツ、健康づくりに興味のある18歳以上の方	橿原公苑では、県民の皆さんがスポーツに親しみ、豊かな健康生活を送っていただけるよう、スポーツ教室を開催します。 1健康トレーニング(ストレッチ、リズム体操等) 2さわやかスポーツ(バドミントン、ソフトテニス等)	橿原公苑 TEL:0744-22-6000 HP: http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=10392
暮らす	健康づくり	県全域	明日香庭球場 テニス教室	・テニスに興味のある方	明日香庭球場では、年間を通じてテニス教室を開催しています。 専門のコーチがサポートしますので、初心者でも安心です。	明日香庭球場 TEL:0744-54-3645 HP: http://www.hardballtennis.net/
暮らす	健康づくり	県全域	奈良県自転車利用総合案内サイト	・どなたでも	古都の風を感じながら奈良で自転車を楽しみましょう。	奈良県 道路環境課 TEL:0742-27-8103 HP: http://nara-cycling.com/
暮らす	健康づくり	県全域	ならクルマップ(奈良まほろばサイク∞リング)	・どなたでも	奈良まほろばサイク∞リング(略称:ならクル)の31ルートを紹介しています。	奈良県 道路環境課 TEL:0742-27-8103 HP: http://nara-cycling.com/
暮らす	健康づくり	奈良市	なら100年会館「各講座」	・どなたでも (但し、ゆうゆうコーラス教室のみ18歳以上)	・健康いきいき講座「ソフトストレッチング」 ・健康いきいき講座「ヨガ」 ・健康いきいき講座「ピラティス」 ・ゆうゆうコーラス教室	なら100年会館 TEL:0742-34-0100 HP: http://www.nara100.com/kouza_02.html
暮らす	健康づくり	香芝市	健康づくり教室・健康づくりボランティア養成講座	・40歳以上の市民	生活習慣病の予防や健康に関することについて、正しい知識の普及を図ることにより、「自らの健康は自らが守る」という認識と自覚を高め、健康の保持増進に資することを目的とし、健康教室を開催しています。また、健康づくりのボランティア活動への参加希望の方には、保健センターの健康づくり推進グループ(食生活支援サポーター・健康運動普及推進員・ストレッチリーダー等)活動のご案内をしています。	香芝市保健センター TEL:0745-77-3965

分野	カテゴリー	地域	項目(事業名)	対 象	内 容	問い合わせ先
暮らし	健康づくり	広陵町	実年学級	・町内在住・在勤で60歳以上の男女	高齢者の方々が社会の変化に対応していく気力、知力を養います。	広陵中央公民館 TEL:0745-55-1181
暮らし	健康づくり	河合町	ラジオ体操で健康づくり	・河合町在住の方	早朝のラジオ体操を地域コミュニティ活動として捉え、子育て層及び子どもの参加を促すための普及強化を行い、講習会も実施しています。	河合町 保健センター TEL:0745-56-6006 河合町地域包括センター TEL:0745-57-0200内線178 HP: http://www.town.kawai.nara.jp/ijyuteijyu/kenkou.html
暮らし	健康づくり	下市町	生き生き学級	・下市町在住の60歳以上の方	下市観光文化センターを主会場として、「健康」「歴史」「人権」「教養」などの講座を予定しています。	下市町 社会教育係 TEL:0747-52-1711
暮らし	健康づくり	天川村	天川村福祉タクシー券の交付	・75歳以上の方 ・75歳未満の障害者手帳・療育手帳・精神障害者福祉手帳をお持ちの方 ・65歳から74歳までの独居の方 (それぞれ村内に住所を有すること)	年間6,000円分のタクシー券を交付します。	天川村 健康福祉課 TEL:0747-63-9110
暮らし	健康づくり	十津川村	シルバー運動会	・村内在住で55歳以上の方	個々の体力向上や親睦の深化を図るとともに、自発的な健康増進活動のため軽スポーツの大会を実施します。	十津川村 教育課 TEL:0746-62-0067
暮らし	健康づくり	川上村	らくらく元気塾	・おおむね65歳以上の方	健康で元気な暮らしを村で続けられるよう、運動の実践、食事や口腔の話など各集落にある公民館で実施します。	川上村 住民福祉課 TEL:0746-52-0111