

◇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)※外部リンク	対 象	内 容	問い合わせ先
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	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。	担当: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	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)	担当課: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	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	御所市	介護予防教室	市内在住 おおむね60歳以上の方	「健康第一」「認知症予防」「生活を楽しむ」を柱に生きがいのある生活、自己実現を図り健康寿命を延ばす教室を開催しています。	御所市高齢対策課 (介護予防センター) TEL:0745-67-0964
暮らす	健康づくり	御所市	生きがいと健康づくり教室	市内在住 60歳以上の方	生きがいと健康づくりとして各種教室を開催しています。	御所市高齢対策課 (老人福祉センター) TEL:0745-62-2441
暮らす	健康づくり	御所市	いきいき百歳体操	市内65歳以上	介護予防事業としていきいき百歳体操を中心とした市民チームの支援を行っています。	御所市高齢対策課 TEL:0745-62-3001

分野	カテゴリー	地域	項目(事業名)※外部リンク	対 象	内 容	問い合わせ先
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、集団健康教育を実施。 また、参加者を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・食のサポーターかしば・健康運動普及推進員・ストレッチリーダー等)の自主活動への参加を推奨し、推進員活動の啓発・普及へとつなげる。	香芝市保健センター TEL:0745-77-3965
暮らす	健康づくり	王寺町	ここからカレッジ	65歳以上	月1回、同年齢の方同士の交流を深め、講演会や健康度チェック等を通して介護予防・健康づくりを学びます。	王寺町保健センター TEL:0745-33-5000
暮らす	健康づくり	河合町	ラジオ体操で健康づくり	河合町在住者	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。	河合町地域活性課 TEL:0745-57-0200
暮らす	スローライフ	曾爾村	滞在型市民農園「クラインガルテン曾爾」	どなたでも	クラインガルテン曾爾は、1区画約200㎡の土地に、約43.2㎡のラウベと呼ばれる休憩施設(キッチン、トイレ、風呂あり)と農園があって、自由に農作業が楽しめます。	一般財団法人曾爾村観光振興公社 TEL:0745-96-2888 HP: http://www.soni-kogen.com/kurain.html
暮らす	スローライフ	曾爾村	ふるさと会員制度	主に都市住民	春、夏、秋、冬と四季折々の曾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)	曾爾村企画課 TEL:0745-94-2101 HP: http://www.vill.soni.nara.jp
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
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)	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