



いきいきライフ

人生の歩き方

65歳から考えたい「介護予防」について



特集 自分らしく生きる

生涯現役・踏み出す・つながる
それぞれのSTORY

元気をつくる

「通いの場」「教室」

困ったときの相談窓口

地域包括支援センター



生駒市



中学生時代に芽生えた夢を叶え、80歳を超えた今も、飛行機を愛し続ける現役パイロットの塚本さん。「飛行機の話だと、尽きることはないですね」と、少年のように目を輝かせながら語った。

夢を叶えるために

塚本さんは元エンジニア。飛行機のライセンスを取りたいと、会社勤めをしながら、無我夢中で勉強をした当時のことを振り返る。

パイロットになるには、ある一定レベルの英語力が必要。ただ、幼少期に父親を戦争で亡くし、中学を卒業してからすぐに勤めに出たこともあり、英語を身につけるために、かなり苦勞をした。操縦は、仕事の合間をぬって練習へ。高い技術力のパイロットから指導を受けた。

昭和49年、36歳の時に自家用飛行機のライセンスを取得。その後、自家用飛行機を持つためにガムシヤラに働き続けた。

「飛行機に乗ることが昔からの夢だった。その夢は今もなお、続いている」



塚本福雄さん（80歳）

仲間や家族との関係も築いた「相棒」

北海道の端から沖縄の端まで。週末になると仲間と約束をして全国各地へ自家用飛行機を飛ばした。当時のフライト仲間は50名以上。今では3名になってしまったが、大切な仲間として付き合いは続いている。共通の遊びを通して、仕事の付き合いにも繋がった。

フライトは、家族や従業員との関係も深めた。「妻は長崎県の福江島が好きだね」。高いところが苦手だった妻とも、思い返せば20回以上フライトを楽しんだ。仕事終わりには従業員と一緒に夜景を見に行ったり、隠岐の島へ魚を買いに行ったり。自分自身も乗ることが楽しい、乗ってくれた人も喜んでくれる。結果、仕事も家庭も順調に回った。

今は仲間と共有する機体を八尾空港に預けている。「きちんとワックスをかけてあげらんです。磨くことで空気が抵抗が減り、燃費も変わってくるからね」。生涯「相棒」と語る飛行機を大切にしている。

今もなお、夢を追い続けて

部屋には、毎日眺めるといふ空路を記した大きな日本地図。夕方になると関西国際空港へ向かう飛行機を見上げながら、無線機で周波数を合わせる。朝は生駒山の向こうにある小型機のメッカ・八尾空港のエンジン音に耳を傾ける。「毎日、気圧配置を見ながら風の流れを予想するんです」。今も変わらず、空と向き合う充実した毎日をおこなっている。

昔は立派な地図も無かったため、緯度経度を調べて飛行場の位置や距離・時間を地図に書き込んでいたことを懐かしむ。雲の中では瞬時の判断を要するフライト。時代はオートメーションに移行しているが、いつまでも頭を使い、操縦に必要な一瞬の神経を研ぎ澄ます感覚が大切と語る。

80歳とは思えないくらいシヤンとした姿は、大好きな飛行機に関わっているおかげ。まだまだ夢は続いている。

飛行機に関する大切な物が家のあちらこちらに。中には、初めて買った機体のプロペラや、フライト仲間と作ったキャップ帽子も。



生駒山で陶芸教室「鬼工房」を開く金子ゆう子さん。この歳になったからこそ気づいた暮らしの中のささやかな幸せ。無理をせず、自分らしくいられる「今」をのんびりと過ごしている。

木々に囲まれた暮らし

生駒山の中腹に位置する鬼取町。看板を頼りに車を走らせ、さらに石造りの急勾配な坂道を登ると自宅兼陶芸工房へたどり着く。「いらっしやい」と、ベランダから手を振る金子さん。30年ほど前にこの場所に転居し、予約制でのんびりと陶芸教室を開いている。

木々に囲まれた敷地は1500坪ある。庭の手入れはお金をかけず、「できるだけ自然界の邪魔にならないように」という心がけ。さりげなく飾られた焼き物が彩りを添えている。

晴れた日に洗濯物をパンパンと叩いて庭に干す。何気ない日常に幸せを感じる。若い頃は子育てに家事にと、時間に追われて、なかなか湧かなかつた感情だ。「こういう時間を幸せと感じるには、ある程度暮らしが整っている

年齢の重なりと共に

金子さんの焼き物は、無骨だが手に馴染むような味わい深さがある。凝ったデザインを作っていた時期もあったが、歳と共に作風も変化し、無駄を削ぎ落としたシンプルなものが増えた。「こうあるべきだと思っていたことは時間の経過と共に、ひっくり返っていることが多い」という。

年齢を重ねると、体力も気力も落ちる。時には悲観的に物事を考えてしまうこともあるけれど、それも自然の原理。「立派にならなくていい、子どもや若者から楽しそうに見える生き方ができればいいんじゃない」。

愚痴を言いながらも、ささやかでも、前向きに明るく。毎日の暮らしの中にありのままの自分を感じる幸せがあることを教えてくれた。

工房には、特殊粘土で作る器が並ぶ。「普段使いができるように」と暮らしに馴染むものを。そのまま火にかけて調理することもできる。木々や草花の自然の美しさがすくすばに。

「立派でなくていい、楽しそうに見える生き方ができればいいんじゃない」



金子ゆう子さん (69歳)

ないと。この歳だからこそ、できることよね」。

自分らしく生きる

もうすぐ70歳を迎える金子さんは団塊の世代。社会全体がより大きくなろうと必死な時代を生きた。でも会社勤めが向かず、絵の勉強をしたがそれも続かず、どうして生きようかと苦しい時期もあったそう。「陶芸しかなかったのよ」と笑う。

半分陶芸、半分農業の生活に憧れて、結婚して田舎へ移り住んだ。しかし30歳の頃、窯が焼けてしまったことをきっかけに、自然の中で子どもたちの通学にも適した土地を探し、やっと見つけたのがこの場所だった。国定公園・調整区域で許可をとるにも7年ほどかかったが、少しずつ手を入れ、心地よい空間を作ってきた。

「不細工な生き方しかできなかったけどね」。何か頑張らないといけないという思い込みが苦しかった若い頃も、自分の価値観を押し付けた子育ての時期も、不器用ゆえの生き方は、今の暮らしと出会うためのプロセスだったのだろう。



あなただけの人生の歩き方

年齢を重ねてから一步を踏み出したり、
地域での役割が生きがいになったり。
自分も楽しみながら、いきいきと。

宿美代子さん (71歳)

原動力は

「人が好き」



※ わくわく教室は P12で紹介

介護の仕事を経て「予防」の大切さに気づいた宿さん。20年前から介護予防に携わり、「わくわく教室」を立ち上げる。民生委員も2期任され、朗らかな人柄に役が回り回ってくる。

「私はね、元気高齢者なんて言われるの」と屈託なく笑う、宿さん。2017年に認知症の人とその家族のための『CAFÉわか』をオープンした。「人のためじゃなくて、おしゃべりが楽しくて利用者さんから私も元気をもらっているのよ」。相手が喜ぶと、自分も幸せ。そんな宿さんの周りには人が集まり、面白い話が舞い込んでくる。そのつながりで、次の一步を踏み出すきっかけがまた生まれる。

末弘さんの退職後、自宅のあるこの場所で茶屋を始めた。三佐子さんが脳梗塞で倒れ、1ヶ月入院した後も、「お客さんが待っているから、帰りたい」と二人は峠へ戻り、お店に立った。そんな三佐子さんの頑張りにも励まされ、末弘さんは商売道具を何でも作る。人気のカレーに入れる野菜も、客席の上に張る屋根も。寄り添い支え合いながら、二人は今日も茶屋を営む。



峠の茶屋で
二人三脚

山田末弘さん (85歳)
三佐子さん (83歳)

奈良と大阪の境にある『峠』で約23年茶屋を営む山田ご夫妻。人生を振り返ると山あり谷あり。この峠が二人の居場所。お客さんとの交流が二人の生きがい。

有山喜八郎さん (71歳)

利子さん (68歳)

絆を深めた

地域への想い



生駒市の北部、高山町。小中学校が再編されることになり、人口減少や高齢化といった地域の実情に危機感を覚えた喜八郎さん。仕事ばかりの毎日から一転して、子どもたちや地域のために奮闘するように。夫を応援しようと、利子さんもヘルパーの資格を生かし、暮らしの支援を始めた。「次のお祭りの景品は何にする」、地域への関わりを共通点に、二人の会話はいつまでも尽きない。

通学路の見守り隊、読書ボランティア、暮らしの困りごとのお手伝い…。ピンク色のユニフォームをトレードマークに、楽しく活動する仲睦まじい有山ご夫妻。

喜びを分かち合う人生



「なんでも道を極めるとするのは奥が深いものです」。元国語の教師。物事の奥行きを知り、その面白さを伝えたいと、町内では地域の歴史を綴ったコラム『今は昔』を発行している。「過去を知ると、現在が大切になってくるでしょう。この地域を大事にして欲しい」。描いた絵も得た知識も、惜しみなく披露する。「人に喜びを分かち合えるように過ごしていきたいんです」。



「妻との新婚旅行の思い出を描いたものと、差し出された1枚の絵。」

林信也さん (79歳)

他界した妻の茶道仲間を誘われ、75歳で水彩画を始めた林さん。描いた絵を褒められるが、自分では納得がいけない。その隔たりを埋めるため、今日も描く。

Story

あなただけの人生の歩き方

教室や交流の場に参加することで
楽しみが増えていく。
新しいつながりから、生まれる元気。

四柳 壽美子 さん (88歳)

4年前に娘、その1年後に夫を亡くした四柳さん。体重が15kgも減るほど精神的に落ち込んだ。前を向くきっかけになったのは、地域の人たちとの交流だった。

四柳さんを心配した主治医のすすめで体操教室に通い、徐々に元気を取り戻した。「お友達ができて楽しい。教室の日が待ち遠しい」。予定ができることで、生活にメリハリが生まれた。週に一度通う、『いきいき百歳体操※』のグループでは最年長。話し上手で、みんなに愛される存在だ。「何も悔いはないの」と優しく微笑む。今、人生を前向きに楽しんでいる。



靴から大事そうに出した、夫からの感謝の手紙。亡くなった後に見つけた。



悲しみを抱えて前を向く

※
いきいき百歳体操は
P9で紹介

病気をしてから外出が減り、杖をつかなければ歩けないほどに。2年前に妻のすすめで『転倒予防教室※』に参加した。楽しい仲間ができ、通ううちに体力もどんどん回復。教室を卒業してからは、ボランティアスタッフとして活躍している。この日は、教室で使う道具を和気あいあいと運ぶ仲間の中に石井さんの姿が。「ちょっと大げさだけど、ここに来ることが生きがい」。仲間にももらった元気をお返しするような気持ちで過ごしている。



笑い合える仲間と

※
転倒予防教室は
P12で紹介

石井 淳三 さん (84歳)

20年ほど前に糖尿病を患い、食事制限や入退院を繰り返してきた石井さん。今は『転倒予防教室※』のムードメーカーとしてボランティアスタッフの一員に。

伊藤 辰之 さん (73歳)

夫婦それぞれに趣味を持ち、お互いの時間を楽しんできた伊藤さん。3年ほど前に妻が体調を崩したことで、日々の暮らしが一転。妻と共に地域と関わる。



「妻のために」で
広がる世界

※
コグニサイズは
P11で紹介

近所のスーパーへ妻と買い物に出かけたり、洗濯を分担したり、仕事一筋だった伊藤さんが家事を始めた。縁がないと思っていた料理も、やってみると面白い。自宅にこもりがちな妻を誘って『コグニサイズ※』にも通いだした。付き添いで来ていたはずが、今では輪に加わり仲間と体を動かす。「やってみると、これが馬鹿にできないんだよ」と、朗らか。年齢を重ねた自分に合う暮らし方を模索している。

学ぶ楽しみ、
日々成長



※
パワーアップ
PLUS教室は
P12で紹介

3年前に足を骨折して入院したが、『パワーアップPLUS教室※』に精力的に通い、支えなく歩けるまでに回復した。その後、76歳で大学に入学。「後期高齢者の1年生。まだ頑張れる」と、子どもの発達障がいと母親のケアについて勉強し、積み重ねた知識を人のために生かそうと願う。「学ぶことで、過去の自分と比べて視野が広がっていくのよ」。いくつになっても学ぶ楽しさを追いつけている。



机の上には専門書やメモを取るノート。勤勉な吉岡さんの性格が垣間見える。

吉岡 久代 さん (76歳)

現役大学生。心理学の専門書を読み、パソコンでレポートを作成する。「人生は勉強」と言い切る吉岡さんは、学ぶ喜びに満ち溢れている。

市ぐるみで活発に介護予防に取り組む生駒市。
運動や交流のために通える場がたくさんあります。気軽に参加して、楽しく健康に。

仲間と楽しく集う場所

ふおとボランティア生駒

趣味でつながる 撮影ボランティア

イベントの主催者や、市民活動団体などから依頼を受け、活動の様子を撮影。データを提供している。参加者の生き生きとした表情や見逃せない一瞬を写真に収める。「人物撮影やスナップは風景を撮るのと違う感性がある」ため、撮影技術も身につく。写真好きなら誰でも参加できる。

- 日時・場所：依頼によるため不定
- 連絡先：090-1589-2118 (當麻)
tomato.19-53_ikoma@kcn.jp



技術、性別、年齢は問いませ
ん！コンパクトカメラでも大丈
夫ですよ。

(左)川崎さん
(右)代表：當麻さん



きらきら星

子どもの成長が喜びに 託児ボランティア

子育ての経験を生かし、母親のサークル活動、幼稚園の行事などで託児を行う。「預かる間にも子どもたちの成長を感じられ、やりがいがある」。育児の悩みに寄り添い、感謝されることも。月1回でも自分のペースで参加でき、男性も活躍している。

- 日時：[定例会]第1火曜 10:00~12:00
- 場所：福祉センター(さつき台2-6-1)、その他
- ※託児は依頼によるため不定
- Tel: 090-1675-9073 (藤沢)



代表：
藤沢さん

定例会の雰囲気
も良く、楽しく活
動できます。

安心して預けられ
るので、活動に集
中でき助かります。



パソコンサロン

学びながら交流する

名簿を作る練習をしたり、スマートフォンから画像を取り込んだり、日常生活に役立つ、パソコン操作を学べる場。参加者同士が教え合うことで交流も生まれ、楽しみながらスキルアップができる。指先と頭を使うので、脳の活性化も期待できる。

- 日時：第1火曜・第3金曜 9:30~11:30
- 場所：あすか野自治会館(あすか野南2-1-24)
- Tel: 090-5891-3722 (河本)



主催：
河本さん

パソコンサロンの
立ち上げもお手
伝いできますよ。

サークルの名簿
やレジュメを作
るのに役に立っ
ています。



参加者



体操のおかげで疲れ知らずで
す。毎週顔を合わせるの、地
域の関わりも増えました。

いきいき百歳体操

継続で効果を実感 筋力アップ体操

市内各地で参加者が自主運営する体操教室。椅子に座ったまま、手足に重りをつけて運動し、日常生活を楽しむ筋力を鍛える。喜里が丘の教室では、口腔機能を鍛える『かみかみ体操』や合唱も。参加者同士のおしゃべりや和気あいあいとした雰囲気、通い続けられるポイントだ。

- 各教室の場所・時間はQRコードから
[問合せ・立ち上げ支援]
生駒市地域包括ケア推進課



ひかりcafé

体操後にカフェで交流 野菜販売も

地域の顔見知りを増やそうと、老人会と自治会が連携して立ち上げた。『いきいき百歳体操』の後に開催され、4~50人が集う。体操に続けて参加するとコーヒー券がもらえるスタンプカードを作ったり、会場を装飾したり、人が集まる工夫をしている。月に一度は野菜の販売も。

- 日時：毎週火曜 [体操]9:00~[カフェ]10:00~
- 場所：ひかりが丘集会所(ひかりが丘1-10-15)



運営：
市川さん

顔見知りが増え
ると、地域の安
全・安心にもつ
ながります。

体操後に、お茶
を飲みながらお
しゃべりできるの
が嬉しいです。



有里町モーニング

みんなで朝食をとる 日曜の朝

60歳以上の地域の人に、月に一度100円で朝食を提供している。テーブルを囲み、ドレッシングやジャムを渡し合うと自然と会話が生まれ、にぎやかな食卓に。地域に一人暮らしが増える中、人と一緒に食べる幸せを味わえる「最高のモーニング」と評判。

- 日時：第3日曜 7:30~
- 場所：有里自治会館(有里町207-1)



主催：
村上さん

ご近所の人と「道
端会議」も盛ん
になりました。

みんなで話なが
ら食べるの楽し
みにしています。



※各教室の開催場所は裏表紙を参照、問合せ・申込みは地域包括ケア推進課(0743-74-1111、内線464)

のびのび教室

外出のきっかけに 座って体操



年齢を重ねても運動を続けるための体操教室。運動指導員のテンポよい指導の元、自宅でもできる簡単で楽しい体操、頭の体操などを行う。教室の日を心待ちにしている人も多く、参加者同士の交流も盛ん。

- 公民館型：3ヶ所(北コミュニティセンター、コミュニティセンター、南コミュニティセンター) 10教室
- 地域型：市内各地24教室(月1~2回45分)

ボランティア：
川端さん



続けることでスムーズに動けるようになりますよ。

家でも運動しています。友達もできました。

参加者



脳の若返り教室

ゲーム感覚で 脳のトレーニング



脳を活性化する効果のある教材に取り組む、認知症予防の教室。簡単な計算や音読が前頭前野を鍛えるという研究成果に基づき実施している。教室ではサポーターと共に、楽しく学習できる。

- 3ヶ所(あすか野介護予防拠点施設、コミュニティセンター、南コミュニティセンター) 5教室
- (週1回50分、6ヶ月1クール※継続可能)

サポーター：
瀬上さん



受講者さんと話しながら自分自身も前向きに。

現状維持のために通っています。

参加者



介護予防のための教室

エイジレスエクササイズ

運動指導員による アンチエイジング運動

エアロビクスのような動きや、柔軟、マット運動などを組み合わせた体操教室。自宅でもできる有酸素運動と筋力トレーニングを併せて行う。先生のハツラツとした元気なかけ声に合わせて45分間体を動かせば、息を弾ませながら笑顔がこぼれる。キャンセル待ちが出るほど大人気。

- 日時：第1・3火曜 13:15~、14:30~
(1回45分、6ヶ月1クール)
- 場所：たけまるホール(北新町9-28)
- ※65~74歳が対象



竹内
先生



来た時よりも元気になって帰って欲しいと思っています。運動が苦手でも大丈夫。思う存分、体を動かしてみましよう。

スポーツジムは続かなかったのですが、月に2回が丁度良く、スカッとして良いリフレッシュになります。

参加者



介護予防・生活支援サービス

元気になって 元の生活に戻るため



ケガや病気をした人の機能回復を目指す『パワーアップPLUS教室』や、転倒を防ぐための身体づくりを行う『転倒予防教室』の他、生活機能を維持・向上するための仕組みがある。理学療法士、運動指導員、看護師、保健師など、各専門職が利用者の状態を確認しながら、支援している。

※対象者要件があるため要問合せ

ボランティア：
浅田さん



頑張っている人を見て、自分も元気になります。

改善されると嬉しく、気持ちの変化があります。

参加者



わくわく教室

季節の行事や音楽会 笑顔で集う



閉じこもりがちにならないように、外出の楽しみを提供する集いの場。月に一度、ボランティアが中心となって、クラフト教室やランチ会、運動会などの多彩なプログラムを行う。お菓子を食べながらの茶話会が毎回のお楽しみ。

- 市内8ヶ所 9教室
- (全て運営団体が異なる。月1回2時間)

ボランティア：
田島さん



みんなで顔を合わせる場として喜ばれています。

15年以上、楽しみに通っています。

参加者



コグニサイズ教室

元気なうちから 認知症予防

『コグニサイズ』は、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語。体を動かしながら、頭を使うことで、認知機能の維持・向上が期待できる。足し算をしながらステップするなど、一見簡単そうでも難しい。参加者は楽しみながらも真剣に取り組んでいる。回数を重ねるごとに難易度も上がるが、間違えても心配ない。みんなで体を動かしたり、笑い合ったりすることが、認知症の予防につながる。

- 日時：①第1・3水曜 13:30~ / ②第2・4水曜 13:30~
(1回90分、6ヶ月1クール)
- 場所：①あすか野介護予防拠点施設(あすか野北2-12-13)
②コミュニティセンター
(元町1-6-12 生駒セイセイビル内)



サポーター：
永野さん



私たちが笑顔でサポートします。参加者さんそれぞれの体調に合わせて、無理をしないように気にかけています。

以前は一人で家にこもりがちでした。みんなと一緒に体と頭を動かすことで、気持ちが明るくなって、行動的になりました。

参加者



1 介護や健康のこと
(介護予防ケアマネジメント)

- 介護予防に関する情報が知りたい
- 身体の機能に不安がある
- 今の暮らしを続けていけるか心配

3 高齢者の権利
(権利擁護)

- 悪質な訪問販売の被害が心配
- 財産管理に自信がなくなってきた
- 虐待にあっている?

2 生活上の困りごと
(総合相談)

- 高齢者が利用できるサービスを知りたい
- 近所の一人暮らしの高齢者が心配

4 地域のつながりづくり
(包括的・継続的ケアマネジメント)

- 暮らしやすい地域にするために、必要な機関とのネットワークづくり

連絡先一覧表

生駒市の地域包括支援センター

フォレスト地域包括支援センター

(軽費老人ホーム長命荘内)

■Tel: 78-4888 ■場所: 北田原町2429-4

〈担当エリア〉

高山町、ひかりが丘、北田原町、西白庭台、鹿畑町、美鹿の台、鹿ノ台東、鹿ノ台西、鹿ノ台南、鹿ノ台北

阪奈中央地域包括支援センター

(阪奈中央病院の北隣)

■Tel: 73-9448 ■場所: 俵口町444-1

〈担当エリア〉

南田原町、喜里が丘、生駒台南、生駒台北、新生駒台、松美台、俵口町の一部(阪奈道路以北)

東生駒地域包括支援センター

(東生駒病院隣)

■Tel: 75-3367 ■場所: 辻町53

〈担当エリア〉

辻町、小明町、谷田町、桜ヶ丘

社会福祉協議会地域包括支援センター

(デイサービスセンター幸楽内)

■Tel: 73-7272 ■場所: 北新町3-1

〈担当エリア〉

北新町、俵口町の一部(阪奈道路以南)、東松ヶ丘、西松ヶ丘、光陽台

梅寿荘地域包括支援センター

(総合支援センターあずさ内)

■Tel: 74-8134 ■場所: 西旭ヶ丘12-3

〈担当エリア〉

山崎町、東旭ヶ丘、西旭ヶ丘、新旭ヶ丘、東新町、山崎新町、本町、元町、仲之町、門前町、軽井沢町、東生駒、東生駒月見町、東菜畑、中菜畑、西菜畑町、菜畑町、緑ヶ丘、萩原町、藤尾町、西畑町、鬼取町、小倉寺町、大門町、有里町、小平尾町、青山台

メディカル地域包括支援センター

(あすか野介護予防拠点施設内)

■Tel: 71-3500 ■場所: あすか野北2-12-13

〈担当エリア〉

上町、白庭台、真弓、真弓南、あすか野南、あすか野北、あすか台、北大和、上町台

(介護老人保健施設優楽内)

■Tel: 77-7766 ■場所: 小瀬町324-2

〈担当エリア〉

壱分町、さつき台、小瀬町、南山手台、東山町、荻の台、乙田町、翠光台

地域包括支援センター

困ったときは
すぐに相談!

どんなところ?

高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい暮らしを続けていけるように支える、高齢者の「総合相談窓口」。

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師などが連携して、さまざまな面から高齢者を支援している。

介護予防の相談や生活上の困りごと、本人、または家族の介護の悩み、どこに相談すれば良いかわからない問題も、まずは住んでいる地区の地域包括支援センターへ。(左ページに市内6ヶ所1支所の連絡先を掲載)



地域の集まりに顔を出し、つながりをつくっています。



ご相談内容に応じて、わかりやすい説明を心がけています。



スタッフが丁寧に対応するので、初めての相談でもご安心ください。



「いきいき百歳体操」の教室での、介護予防のアドバイスは参加者から好評です。



介護予防教室で運動する様子を見守ることも。



多職種のエキスパートが集まり、定期的に意見交換を行っています。



適切な支援ができるように、日頃から勉強に励んでいます。



必要な場合は、体調や生活の様子を伺うため、ご自宅に訪問します。

教室マップ

包 地域包括支援センター
(担当地域ごとに色分け)

エ エイジレスエクササイズ

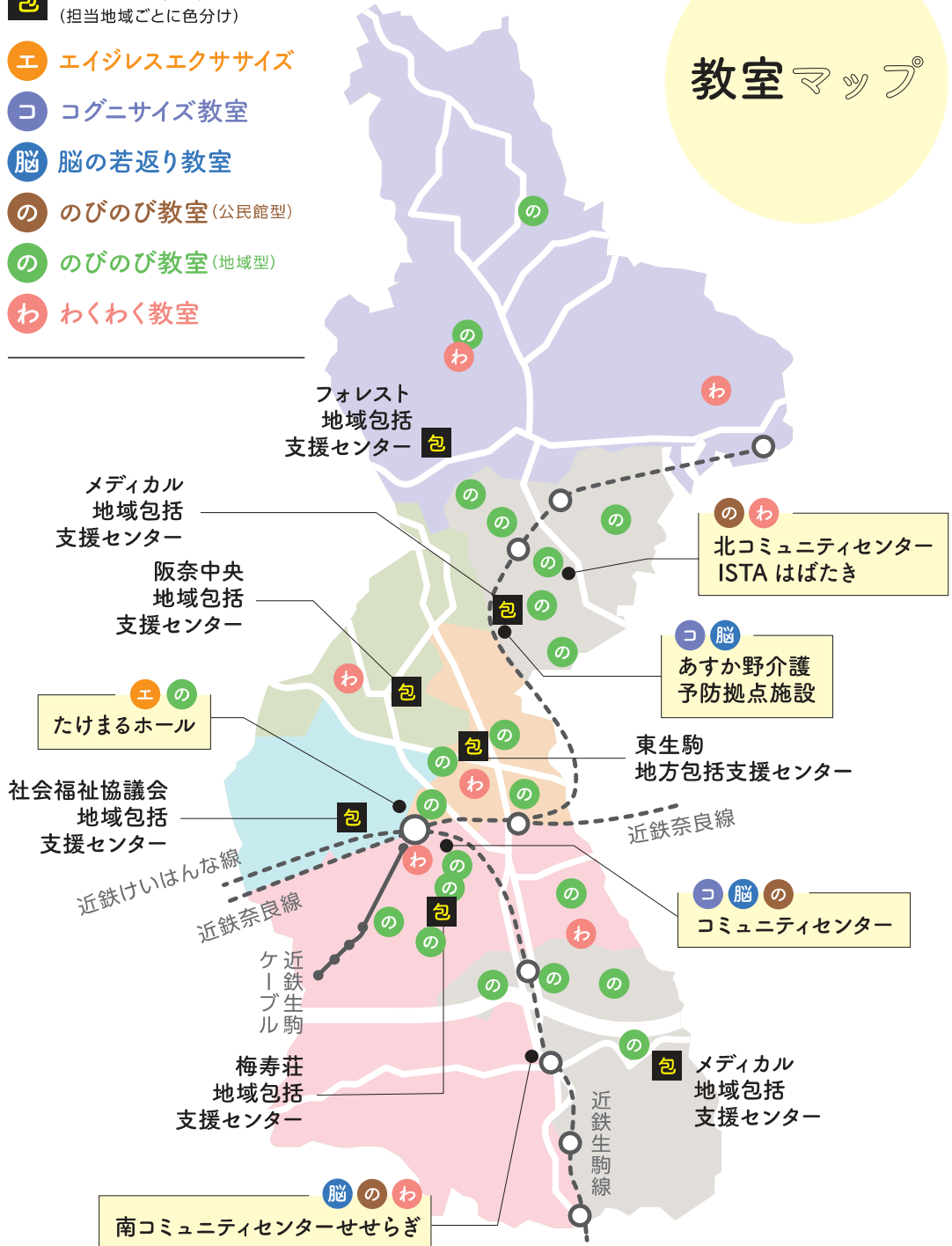
コ コグニサイズ教室

脳 脳の若返り教室

の のびのび教室 (公民館型)

の のびのび教室 (地域型)

わ わくわく教室



発行: 令和2年1月31日

生駒市地域包括ケア推進課

〒630-0288 生駒市東新町8-38 0743-74-1111

