



師走に入り、寒さも厳しくなってきましたが、皆さんいかがお過ごしですか？  
年末に向け、何かとあわただしくなりますが、体調をくずされないよう十分気をつけてください。  
さて、12月22日(水)は冬至です。

冬至にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われていることから、センターでは市公衆浴場同業組合様より寄贈を受けたゆずを配付します。

配付は、**12月22日(水)午後1時から**行いますので、ご希望の方は事務所にお声かけください。1世帯につき、1個の配付とさせていただきます。

ご自宅でゆず湯を楽しみ、元気にお過ごしください。



## 安心スマホ講座

- 【日時】 ① 12月16日(木)  
② 12月23日(木)

※時間はいずれも午前10時～正午

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人

【定員】 ①② 各12名

※①②の内容は同じです。

【講師】 NTTドコモ 認定講師

【申込】 12月11日(土)までに ①②の希望日  
いずれかを、電話か直接センターへ。  
多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡  
します。

※当日は、ご自分のスマートフォンをお持ちください。お持ちでない方には、貸出しをします。



## 元気ならエクササイズ

【日程】 ※全4回



- ① 令和3年12月17日(金)  
② 令和4年 1月 7日(金)  
③ 令和4年 2月 4日(金)  
④ 令和4年 3月 4日(金)

※時間はいずれも午前10時30分～正午

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人

【定員】 35名

【申込】 12月11日(土)までに電話か直接  
センターへ。  
多い場合は抽選し、漏れた人のみ  
連絡します。

※全4回ともに参加できる方のみ、お申し込み  
ください。

1回参加ごとに、長寿健康ポイント50ポイント  
が付与されます。



## ♪シルバーコーラス かがやき♪

お誕生日  
おめでとう  
ございます

暖かくしてお過ごし  
ください。

12月生まれ  
の皆さんへ



## ■ 総合相談窓口のご案内 ■

一人で悩まず、まずはご相談ください。

### ○健康福祉相談

12月14日(火) 午後1時30分～3時

相談員：奈良市三笠地域包括支援センタースタッフ

### ○暮らしと介護の相談会

12月24日(金) 午後1時30分～3時

相談員：在宅介護相談センターらくじ苑スタッフ  
コスモス成年後見サポートセンタースタッフ

お申し込みは、お電話または当日センターに  
直接お越しください。

## 子育て家族の居場所づくり オープンスペース「ぷーさん」



対象・・・概ね0歳～5歳までの子どもと家族

時間・・・センター開館日の  
午前10時～午後4時

たくさんのおもちゃを用意しています。  
楽しいイベントも徐々に再開しておりますので、  
どうぞお気軽にお越しください！



## ～ 新しいスタッフをご紹介します ～



はじめまして！  
11月から東福祉センターで  
勤務している西本真樹(まさき)です。  
利用者の皆さんに「来てよかった」  
「また行きたいなあ」と思っていた  
だけよう努めて参ります。  
どうぞよろしくお願いいたします。

## 歳末たすけあい運動にご協力をお願いします

■ 実施期間 12月1日～12月31日 ■

この運動は、共同募金運動の一環として、地域住民やボランティア・NPO団体、民生委員・児童委員、社会福祉施設、社会福祉協議会等の関係機関・団体の協力のもと、新たな年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らすことができるよう、住民の参加や理解を得て多様な福祉活動を展開するものです。お寄せいただいた募金は地域の福祉活動に活用されますので、皆様のご協力をお願いいたします。

当福祉センター事務所窓口にも募金箱を設置しています。



## 東福祉センター カレンダー (12月)

日	月	火	水	木	金	土
			1 子育て整体サロン	2 1月分 貸室申請日	3	4 子育てサロン 「リースづくり」
5 休	6	7	8 いきいき体操教室 (午後1時30分～)	9	10	11
12 休	13	14 介護予防教室 『ミュージック・ケア』 (午前10時30分～) 健康・福祉相談 (午後1時30分～)	15 介護予防教室 『らくらく体操』 (午前10時30分～) ビデオ上映会 (午後1時～)	16 安心スマホ講座 (午前10時～)	17 元気なら エクササイズ (午前10時30分～)	18
19 休	20	21 介護予防教室 『健やか体操』 (午前10時30分～)	22 介護予防教室 『歌体操』 (午前10時30分～)	23 安心スマホ講座 (午前10時～)	24 暮らしと介護の 相談会 (午後1時30分～)	25
26 休	27	28	29 休	30 休	31 休	

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、記載の催し等が延期・変更・中止となる場合があります。  
最新の情報は、奈良市・奈良市社会福祉協議会のホームページ、館内掲示等でお知らせします。

**年末年始は、12月29日(水)から1月3日(月)まで休館します。**