



新春を迎え皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。
本年も何卒よろしくお願い申し上げます。 令和4年(2022年) 元旦
東福祉センター 職員一同

1月の介護予防教室

- 健やか体操 1月18日(火)
- らくらく体操 1月19日(水)
- ミュージック・ケア 1月25日(火)
- 歌体操 1月26日(水)



※時間はいずれも午前10時30分～11時30分

※お申し込みは事務所まで。

定員は35人とさせていただきます。

■総合相談窓口のご案内■

毎日の生活の中で、不安なことや困ったことはありませんか？
どうぞお気軽にご相談ください。



○健康・福祉相談

1月18日(火) 午後1時30分～3時

相談員：奈良市若草地域包括支援センター
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。

スマホサポート



基本的な操作方法から便利な使い方まで、
スマートフォンに関するお悩みがあれば
ご相談ください。



開催日 1月 → 6日(木)・20日(木)
2月 → 3日(木)・17日(木)
※時間はいずれも正午～午後4時

場所 センター玄関ホール
対象 市内在住の60歳以上の人とその家族
センターご利用の方

※お申し込みは、事務所まで。

ご相談はお一人20分程度とさせていただきます。

税務相談会



相続や所得税、確定申告の
相談など…。お気軽にご相談ください。

2月10日(木) 午後1時30分～3時

●全体講座

「よくわかる税のお話 ～確定申告に備えて～」

●個別相談(希望者)

【相談員】近畿税理士会奈良支部

税理士 吉村 優(まさる)さん

【対象】市内在住の60歳以上の人と

その家族、子育て世帯35人

【申込方法】事務所備え付けの申込書か

電話で2月5日(土)までに

センターへ。

※多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡。

栄養講座「免疫力アップ」

— がん予防・免疫力アップの方法など —

1月28日(金) 午後1時30分～3時

【講師】奈良ヤクルト販売(株) ^{やぶ ひろあき} 藪 宇輝さん

【定員】35人

【申込方法】事務所備え付けの申込書か電話で
1月22日(土)までにセンターへ。

※初めての方を優先させていただきます。

長寿健康ポイント20P付与対象事業

子育て家族の居場所づくり 「オープンスペース」ぷーさん レポート



子育てサロンを開催。今回は、世代間交流を図り
ながら、「折り紙あそび」をみんなで楽しみました。

1月時点での再開内容

★すべての事業は新型コロナウイルス感染症対策を徹底して実施いたします★

施設利用には、内容によって各々利用条件を設定しています。

- 浴室利用 予約制・人数制限は当面の間、継続します。
- 図書室
- 囲碁・将棋（貸館・娯楽室での利用）
- 団体・サークルの貸館利用（会議・楽器演奏・舞踊・社交ダンス・茶道等）
- 主催事業・介護予防教室等の開催

利用を休止させていただいている箇所・内容

給茶機、電子レンジ、冷水器の使用、水分補給を除く飲食
今後の社会情勢をふまえ、見直し・順次再開を行ってまいります。

基本的な感染予防対策

手洗い・マスク・消毒を
忘れずに！
「密閉」「密集」「密接」の
3密を避けましょう。



東福祉センター カレンダー（1月）

日	月	火	水	木	金	土
						1 休
2 休	3	4	5	6 2月分 貸室申請日 スマホサポート (正午～午後4時)	7 元気なら エクササイズ (午前10時30分～)	8
9 休	10	11 休	12 いきいき体操教室 (午前10時30分～)	13	14 子育てサロン (午前10時30分～)	15
16 休	17	18 介護予防教室 『健やか体操』 (午前10時30分～) 健康・福祉相談 (午後1時30分～)	19 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～)	20 スマホサポート (正午～午後4時)	21	22
23 休	24	25 介護予防教室 『ミュージック・ケア』 (午前10時30分～)	26 介護予防教室 『歌体操』 (午前10時30分～)	27	28 栄養講座（子育て） (午前10時30分～) 栄養講座（高齢者） (午後1時30分～)	29
30 休	31	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。				