



2月の介護予防教室

- 健やか体操 2月15日(火)
- らくらく体操 2月16日(水)
- ミュージック・ケア 2月22日(火)



※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。

※**歌体操は、中止といたしますので、ご了承ください。**

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 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。

暮らしに役立つ講座

～暮らしを守る 防災気象情報～

地域を知り、気象・防災を理解する！

～あなたとあなたの大切な人を守るために～

もしも 災害が起きたら…。

最近の地震や豪雨災害の事例から学ぶ！

2月17日(木) 午後1時30分～3時

【講師】奈良地方気象台

気象情報官 笠 良太 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、防災に関心のある市民35人

【申込方法】2月11日(金)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。

長寿健康ポイント20P付与対象事業



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

2月8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

3月4日(金) 午後1時30分～3時

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

【申込方法】お電話又は当日直接センターに
お越しください。

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】2月5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。

認知症予防講座

長寿健康ポイント
50P付与対象事業

「知って安心!キラッと未来」

2月22日(火) 午後2時～3時30分

【講師】奈良市認知症地域支援推進員

三原 由紀さん

【内容】認知症の理解と対応

～幸福な暮らしのために～

【定員】市内在住の60歳以上の人とその家族

認知症予防に関心のある人 35人

【申込方法】2月15日(火)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。

