



貸室・催しについて、新型コロナウイルス感染状況により中止する場合があります。ご利用の際、利用受付票の記入や入館時の検温を実施しておりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。※ 詳細等はセンターまでお問い合わせください。

健康体操

令和4年3月は、2日(水)・18日(金) 10:30 ~

■講師：藤井 美由紀 先生

中止の場合あり

■対象：概ね60才以上の方

健康体操で楽しく健康づくりをはじめましょう。

※ ヨガマットの貸出あり



いきいき講座 案内

「体を動かす健康学」

令和4年3月16日(水) 13:30 ~

中止の場合あり

講師：奈良ヤクルト販売(株) 菱木 純子 氏

高齢者に必要な筋肉づくりをしながら、血流改善・体温上昇など健康につながる体操をします。座ってできる簡単でやさしい体操です。

日頃の疲れや運動不足解消に、楽しく体を動かしましょう！



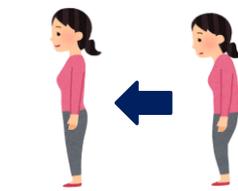
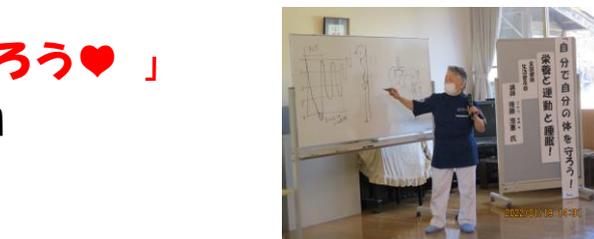
※いきいき会食会
は中止します

いきいき講座 報告

「自分で自分の体を守ろう♥」

令和4年1月19日

令和4年 新年最初の「いきいき講座」は、全国健康生活普及会の後藤澄恵氏にお越しいただき、背骨や身体部位を調整し姿勢を整える、カイロプラクティックを取り入れた運動や栄養・睡眠のバランスについてお話いただきました。ご自身の経験談を交えながら、突然の質問! ?にも、とても丁寧にお答えいただきました。次回のいきいき講座も、元気な皆さんをお待ちしています！



デイサービス

～空き状況～
残りわずか

体験利用受付中
体験利用時の入浴可
実費(600円) ※食事代

制作活動

2月の制作活動は、『節分の壁飾り』でした。節分に関係する物を、それぞれの思いで色塗りをしていただきました。それを各パーツ毎に切って自由に貼り付けて仕上げました。カラフルな物・シンプルな物・怖い鬼・可愛い鬼と個性がでた作品に仕上がりました。



デイサービス非常勤介護員募集

まずはお問い合わせください
☎ 0743-92-0204

- 勤務日…火～土（応相談）
- 時間…8：30～17：15（応相談）
- 時給…900円～1,000円
- 仕事…送迎補助や入浴介助等
- 未経験の方でも！

幅広い年齢層活躍中



行政書士による「なやみの無料相談会」

日時：3月26日（土）13時～16時
開催日の前々日までに予約をお願いします。



「福祉相談」受けています

ケアマネジャー 大長・奥本



困ったことがあれば電話でお気軽にご相談ください。

<月ヶ瀬福祉センターふれあい広場からのお知らせ>

コロナ禍ですが今年も梅まつりがやってきました。福祉センター前のしだれ梅は年々写真撮影される方が増え、梅の花の香りを感じながらグランドゴルフ・バターゴルフ・ゲートボール・フットサル・バスケット等を楽しんでいただければと思います。利用料金は下記のとおりですが、使用道具は無料ですのでお気軽にご利用ください。梅まつり期間は温泉の御客様も多く、駐車場も込み合いますが、ルールを守ってご使用ください。

- グランドゴルフ場（芝・土コース）16ホール 150円
- バターゴルフ場・・・18ホール 250円
- ゲートボール場・・・半日 500円
- フットサル・バスケット場・・・半日 300円

活動グループ紹介 【月ヶ瀬地区】 <絵手紙を書いてみませんか>

「へたでいい、へたがいい」これが絵手紙の合言葉です。多くの方が携帯電話を持つ便利な世の中ですが、下手な絵を楽しんでくれるもよし、数行の言葉に心なごませていただけたら嬉しいですね。有志3人で初めて10年目を迎え、今では8人のおばあさんたちの集まりです。給食サービスのお弁当に絵手紙を添えていただいている事を励みに描いています。毎月第1木曜日の午前中、月ヶ瀬福祉センターで行っていますので絵手紙つながりしませんか。

絵手紙の会 代表 福北 しづ子



奈良市子育てスポット【月ヶ瀬『親子で遊ぼう』】

毎月第2・4金曜日の午前9時30分より月ヶ瀬福祉センターで開催しています。3月10日（木）は、保健師による巡回相談日です。身長や体重の測定はもちろん、普段の悩みや相談にも個別で対応してさせていただきます。東部地域にお住まいの親子のみならず、どうぞお気軽にご利用ください。予約は不要です。

巡回相談をご希望の方は母子手帳・バスタオルをご持参ください。

※ 新型コロナウイルスの感染状況によって中止となることがあります。

●お問合せ…月ヶ瀬福祉センター内 月ヶ瀬地区社会福祉協議会（中田）まで

作品紹介

雪が采て 突然山が
消えてゆく
野良猫に、えさを与えて
春を待つ
福岡梅宵

3月休館日 7日（月）・14日（月）・21日（月）・28日（月）

発行：月ヶ瀬福祉センター 住所：〒630-2302 奈良市月ヶ瀬尾山1124番地
TEL:0743-92-0204 FAX:0743-92-0967

HP：<http://www.narashi-shakyo.com/html/tsukigase.htm> E-mail：narasyakyo.tsukigase@kcn.jp

