

令和4年(2022年)

3月号

〒630-8113 奈良市法蓮町 1702 番地の 1

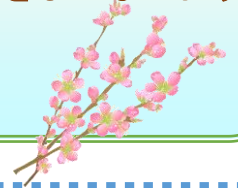
TEL : 0742 (24) 3151

FAX : 0742 (27) 9028

E-mail : east1968@fine.ocn.ne.jp

3月に入り、街角でふとした瞬間に「春」を見つけることも増えてきました。ぽかぽか陽気の日には散歩をするなどして、健康維持に努めたいものですね。とはいっても、風が冷たく感じられる日もまだ多いですから、風邪をひかないようご注意ください。

新型コロナウイルス感染予防対策も、どうぞお忘れなく！



■ 3月の介護予防教室 ■

- ミュージック・ケア 3月 8日(火)
- 健やか体操 3月 15日(火)
- らくらく体操 3月 16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人です。

※歌体操は中止とします。



■ 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。



○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スタッフ
在宅介護相談センターらくじ苑スタッフ

○健康・福祉相談

3月8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
【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。



栄養講座「食の力は生きる力」

— 知って得する食情報と栄養など —

3月25日(金) 午後1時30分～3時

【講師】奈良ヤクルト販売(株) 菱木 純子さん

【定員】35人

【申込方法】3月19日(土)までに、電話か直接センターへ。

※申込者多数の場合は抽選し、漏れた方にのみ連絡します。

長寿健康ポイント20P 付与対象事業

■ 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：3月 3日(木)

3月 17日(木)



時間：正午～午後4時

場所：センター玄関ホール

※お申込は事務所まで。

(おひとり様20分程度)

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



2月の「折り紙遊び」は、雛人形を折りました。千代紙を使って、華やかなお雛様を作ることができました。

3月の子育てサロンは、
栄養講座 ～アレルギーと免疫～
3月25日（金） 午前10時30分～
を実施します。



3月時点での施設ご利用案内

★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★

■ 各々利用条件を設定した上で、ご利用いただいています。

- 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（一部休止させていただいています）
- 主催事業・介護予防教室等の開催（一部休止している事業があります）

■ 利用を休止させていただいている箇所・内容

浴室、給茶機・電子レンジ・冷水器の使用、水分補給を除く飲食
社会情勢に応じて、適宜見直し・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（3月）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 4月分貸室申請日 スマホサポート (正午～午後4時)	4 元気ならエクササイズ (午前10時30分～) 暮らしと介護の相談会 (午後1時30分～3時)	5
6 休	7	8 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～3時)	9	10	11	12
13 休	14	15 介護予防教室 『健やか体操』 (午前10時30分～)	16 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～)	17 スマホサポート (正午～午後4時)	18	19
20 休	21 祝日	22 休	23	24	25 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～)	26
27 休	28	29	30	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・中止となることがあります。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。	