

東風 5月号

5月になると草木の青さが目立ち、さわやかな季候が続き、お散歩日和ですね。また、新茶が摘まれる季節でもあり、楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか？ コロナが一日も早く終息しますように...



■ 総合相談窓口のご案内 ■

○健康・福祉相談

5月10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。



■ 5月の介護予防教室 ■

- 健やか体操 5月17日(火)
- らくらく体操 5月18日(水)
- ミュージック・ケア 5月24日(火)
- 歌体操 5月25日(水)

※時間は、いずれも

午前10時30分～11時30分

※事前申込みは不要です。
直接会場にお越しください。



【栄養講座】

内容：『腸トレ・脳トレ』

日時：令和4年5月27日(金) 午後1時30分～3時

講師：奈良ヤクルト販売(株) 管理栄養士 菱木 純子さん

申込：5月17日(火) までに電話か直接センターへ



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
予約は不要ですので、どうぞお気軽に
お越しください！



環境の変化に伴う5月病にならないために

- ☆ 栄養バランスのとれた食事を心がけよう
- ☆ 質の良い睡眠をとりましょう
- ☆ 有酸素運動をしましょう
(ウォーキングなど)



～ 5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（5月）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 祝日	4 祝日	5 祝日	6	7
(休)			(休)	(休)	(休)	
8	9	10	11	12	13	14
(休)		健康・福祉相談 (午後1時30分～3時)	いきいき体操教室 (午後1時30分～)	6月分 貸室申請日		
15	16	17	18	19	20	21
(休)		介護予防教室 『健やか体操』 (午前10時30分～)	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～)			
22	23	24	25	26	27	28
(休)		介護予防教室 『ミュージック・ケア』 (午前10時30分～)	介護予防教室 『歌体操』 (午前10時30分～)		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	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。