

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5月は、**11日(水)・20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

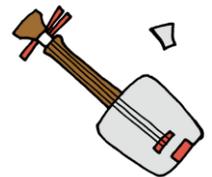
いきいき講座 案内

「伊賀ベンベンこまち会による演奏会」

令和4年5月18日(水) 13:30 ~ 中止の場合あり

講師 伊賀ベンベンこまち会さん

三重県伊賀市を拠点に活動されている「伊賀ベンベンこまち会」さんは、津軽三味線、民謡三味線の迫力ある弦の音と、体を軽くほぐす体操をまじえながら、三味線の演奏をお楽しみください。



※いきいき会食会
は中止します

いきいき講座 報告

「体を動かす健康学」

令和3月16日(水)

今年度最終の「いきいき講座」は、奈良ヤクルト販売(株)の菱木純子氏にお越しいただき、高齢者に必要な筋肉づくりをしながら、血流の改善・体温上昇など、毎日の生活の中で健康につながる体操やお話をしていただきました。特に「ふくらはぎは、第2の心臓」とも言われ、体の血流改善に大きく関わっているとのこと。椅子に座ったまま、つま先・かかとを上げたり下げたりするだけでOK! 皆さんもテレビを観ながらやってみませんか!?



デイサービス

レクリエーション活動

奈良市東部地域包括支援センター主催のオンライン介護予防教室に参加することになりました。

地域おこし協力隊による、椅子に座りながら音楽に合わせて簡単な体操を行います。オンラインで他の事業所と繋がり交流しながら、レクリエーションの時間を過ごす機会が増えました。オンラインで繋がる試みは初めてで楽しみにしています。

高齢者向け『簡単・楽しい体操』

【おすすめ!!】



～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

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：5月23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。

ふれあい広場からのお知らせ

風薫る五月の空、身も心も軽やかなこの季節、グランドゴルフ・パターゴルフ
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。

- グランドゴルフ場（芝・土コース）16ホール 150円
- パターゴルフ場・・・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



ボランティア募集

《月ヶ瀬地区》

「ボランティアつきがせ」では、毎月第3日曜日に手作りのお弁当をお届けしています。地産の食材を主に使用し、季節や彩を大切にしたい愛情いっぱい！栄養満点！のお弁当はいかがですか。

- 1食400円（ご飯なしのおかずのみの対応もしています）
- 月ヶ瀬地域にお住いの65歳以上のお一人暮らしの方・高齢者世帯の方
ご注文は月ヶ瀬地区社会福祉協議会 ☎92-0204まで

お弁当と一緒に作ってくださるボランティアさんも随時募集中です♪
年に約2回ほど、地域ごとのグループで活動しています。興味のある方、入会お待ちしております。



作品介绍

シグイスが時時
鳴いて帰り行く
窓引けば
霜を朝日か
消して行く
福岡梅宮

5月の休館日

- 2日（月）・4日（水）
- 5日（木）・6日（金）
- 9日（月）・16日（月）
- 23日（月）・30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

