

奈良市東福祉センターだより

令和4年(2022年)

発行:社会福祉法人 奈良市社会福祉協議会

奈良市東福祉センター

〒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

東風

7月号

栄養講座 報告



『腸トレ・脳トレ』



5月27日(金)に令和4年1回目の栄養講座を開催しました。講師には、奈良ヤクルト販売(株)管理栄養士の菱木 純子氏にお越しいただき、脳にストレスをためない方法として、リズムカルな運動や呼吸法、また体づくりの為に食事の大切さをお話しいただきました。1・2・3・・・3秒以内に答える脳トレ。次は私があてられるかもっていう緊張感もまた脳の活性化につながっているそうですよ。



7月の介護予防教室

健やか体操
7月12日(火)

らくらく体操
7月20(水)

ミュージック・ケア
7月26日(火)

歌体操
7月27日(水)



※時間は、いずれも午前10時30分～11時30分
※事前申し込みは不要です。

直接会場にお越しください。

熱中症予防とコロナ感染防止

総合相談窓口のご案内

○ 健康・福祉相談

7月12日(火) 13時30分～15時



マスクの着用により熱中症のリスクが高まります。

のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

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。

7月の予定 (コロナウイルス感染状況等により予定が変わることがあります)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 ⓧ休	4 ⓧ休	5	6	7 ※貸室受付日	8	9
10 ⓧ休	11 ⓧ休	12 介護予防教室 『健やか体操』 (10:30～11:30) 健康・福祉相談 (13:30～15:00)	13 いきいき体操教室 (13:30～14:30) 受付終了	14	15	16
17 ⓧ休	18 ⓧ休	19 ⓧ休	20 介護予防教室 『らくらく体操』 (10:30～11:30) ビデオ上映会 (13:00～)	21	22 栄養講座 『子育て』 (10:30～11:30) 要申込 栄養講座 『高齢者』 (13:30～15:00) 要申込	23
24 ⓧ休	25 ⓧ休	26 介護予防教室 『ミュージック・ケア』 (10:30～11:30)	27 介護予防教室 『歌体操』 (10:30～11:30)	28	29	30
31 ⓧ休						