

# 月ヶ瀬福祉センターだより



令和4年8月  
第136号

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。



8 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1 休	2	3 ①	4	5 ④・⑤	6
7	8 休	9	10	11	12 休・⑤	13
14	15 休	16	17 ②	18	19 ①・⑤	20
21	22 休	23	24	25	26 ⑤	27 ③
28	29 休	30 ④	31			



## ①健康体操 10:30~11:30

7月6日(水)・15日(金)

■講師：藤井 美由紀 先生

■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



## ②いきいき講座 13:30~

「楽しみましょう！」

### ハワイアンフラがやってくる

令和4年8月17日(水)

出演：カパフラ オカヴェヒオナラニの皆さん



伊賀市で活動されているフラダンスのグループの方が来てくださいます。ぜひ、夏の暑さを忘れるゆったり楽しいときをお楽しみください。

## ③行政書士による

### 「なやみの無料相談会」

日時：8月27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

## ④子育てスポット 9:30~12:30

日時：8月5日(金)

8月30日(火) ベビーマッサージ

子育てスポットとは・・・

未就園児のお子さんと保護者を対象に開催

お話の会、WARAリズム、英会話、リトミック、ベビーマッサージ等の講師を今年度はお迎えする予定です。

他にも保健師や栄養士による相談会も定期的に行っています。



## ⑤セブンイレブン移動販売

日時：毎週金曜日 12:00~12:30

場所：月ヶ瀬福祉センター

おまちしています

※8月12日(金)は福祉センター休館日ですが移動販売は予定通りあります。



## デイサービス

## レクリエーション活動



今年度5月にご紹介させて頂いた奈良市東部地域包括支援センター主催、地域おこし協力隊による東部オンライン介護予防教室（椅子に座りながら音楽に合わせて簡単な体操）が、定期的に開催されることになりました。オンラインで繋がる試みは初めてでしたが、東部地域包括支援センター職員・地域おこし協力隊の方・他の事業所の利用者様との繋がりや交流。太極拳・ピラティス等いろんな形の介護予防体操でいつもと違った新鮮な時間。レクリエーション活動で心身ともにリフレッシュ。

（新型コロナ感染症予防対策、ソーシャルディスタンス・マスク・消毒・などの対策の下行っています）



「体験利用」受付中 ～体験利用時の入浴も可～

対象は介護保険を申請されている方。 実費（600円）※

## いきいき講座 報告

## 「自宅で楽しく続けよう！」

～日常に取り入れられる健康体操～

令和4年6月22日（水）13：30～14：30

大阪から大谷恵子先生にお越しいただきました。

体の末端からだんだんと中央に向かっていろいろな体操を教えてくださいました。

先生の軽快なお話や時には音楽に合わせて体を動かすことでとても楽しい時間を過ごすことができ、みなさんの笑顔がたくさん見られましたね。講座後、参加された方々から「とても良かった！」との声をいただきました。大谷先生、ありがとうございました。



## 作品紹介

霧深かく  
朝日が重もく  
山昇ぼる  
福岡 梅宵

22 笛で親子の猫  
呼ぶ緑雨  
福岡 梅宵

8月休館日 1日(月)・8日(月)・12日(金)・15日(月)・22日(月)・29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：[tsukigase@narashi-shakyo.com](mailto:tsukigase@narashi-shakyo.com)