

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

東風 11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

■ 11月の介護予防教室 ■

- 健やか体操 11月15日(火)
- らくらく体操 11月16日(水)
- ミュージック・ケア 11月22日(火)
- 歌体操 11月30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。
直接センターにお越しください。

■ 健康・福祉相談 ■

11月8日(火) 13:30
~15:00

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。



なんでもスマホ相談会

11月10日(木) 10:00~12:00
13:00~16:00

月ヶ瀬地区社会福祉協議会
の中田 理沙さんが相談に応
じます。



1階ホール 茶室前

事前申し込みは不要です。
直接センターにお越しください。
※ 充電されたスマートフォンをお持ち
ください。

高齢者や基礎疾患のある
方が新型コロナウイルスに
感染すると重症化するリス
クも高まります。マスクの
着用、手洗い、三密回避を
徹底しましょう。



マスクをしよう



てをあらおう



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…奈良市内在住の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下さい！



演劇の午後

作品「誰かに話したくなる
砂漠の旅の話」

出演：演劇サークル「集」

日時：12月3日(土) 13時30分～

場所：大集会室



※事前申し込みは不要です。
直接センターにお越しください。

1 1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 文化の日 ※貸室受付日	4 (休)	5
6 (休)	7 (休)	8 健康・福祉相談 (13:30～15:00)	9 いきいき体操教室 (13:30～14:30) 受付終了	10 なんでもスマホ 相談会 (10:00～12:00) (13:00～16:00)	11	12
13 (休)	14 (休)	15 介護予防教室 『健やか体操』 (10:30～11:30)	16 介護予防教室 『らくらく体操』 (10:30～11:30) ビデオ上映会 (13:00～)	17 安心スマホ教室 (13:00～15:00) 受付終了	18	19
20 (休)	21 (休)	22 介護予防教室 『ミュージック・ ケア』 (10:30～11:30)	⑳ 勤労感謝の日	24 (休)	25 栄養講座(子育て) 『冬の対策』かぜ・ インフルエンザ・ ノロウイルス (10:30～11:30) 要申込 栄養講座(高齢者) 『心身の機能低下と オーラルフレイル』 (13:30～15:00) 要申込	26
27 (休)	28 (休)	29	30 介護予防教室 『歌体操』 (10:30～11:30)			