

奈良市東福祉センターだより

令和4年(2022年)

東風 12月号

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



12月の介護予防教室

- 歌体操 12月7日(水)
- ミュージック・ケア 12月13日(火)
- 健やか体操 12月20日(火)
- らくらく体操 12月21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。



暮らしと介護の相談会

12月23日(金) 13:30
~15:00

相談員:コスモス成年後見サポートセンター
行政書士

【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

12月22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
ち下さい。

日に日に寒くなってき
ましたね。今年の
冬の気温は、全国的
に平年より低くなり厳
しい寒さになるみたい
です。空気が乾燥しや
すい冬場には、水分
補給にも気を付けま
しょうね。



※ 年末は12月29日から
年始 1月3日まで休館です。

ビデオ上映会



12月21日(水)

13:00 ~

『忠臣蔵』



ボッチャという競技をご存じですか？
パラリンピックの公式種目となっており、
障がいがあるなしに関係なく、子どもから
高齢者の方まで一緒に競い合える、6球の
ボールを使ったスポーツです。



ボッチャ教室

令和5年1月26日(木)に開催予定です。

詳細は市民だよりの1月号に掲載します。



12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 ※貸室受付日	2	3 演劇の午後 『誰かに話 したくなる 砂漠の旅の 話』 (13:30~)
4 (休)	5 (休)	6	7 介護予防教室 『歌体操』 (10:30~11:30)	8	9	10
11 (休)	12 (休)	13 介護予防教室 『ミュージック・ ケア』 (10:30~11:30)	14 いきいき体操教室 (13:30~14:30) 受付終了	15 安心スマホ教室 (13:00~15:00) 受付終了	16	17
18 (休)	19 (休)	20 介護予防教室 『健やか体操』 (10:30~11:30)	21 介護予防教室 『らくらく体操』 (10:30~11:30) ビデオ上映会 (13:00~)	22 なんでもスマホ 相談会 (10:00~12:00) (13:00~16:00)	23 暮らしと介護の 相談会 (13:30~15:00)	24
25 (休)	26 (休)	27	28	29 (休)	30 (休)	31 (休)