

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。

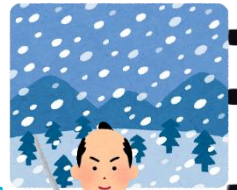
# ビデオ上映会

音響ビデオルーム

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。

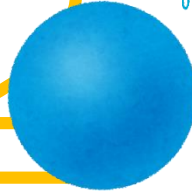


## ボッチャ教室



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。



1 2 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 ⓧ	5 ⓧ	6	7 介護予防教室 『歌体操』 (10:30~11:30)	8	9	10
11 ⓧ	12 ⓧ	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 ⓧ	19 ⓧ	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 ⓧ	26 ⓧ	27	28	29 ⓧ	30 ⓧ	31 ⓧ