

奈良市東福祉センターだより

令和5年(2023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 1月号

2023

新春を迎え皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。  
本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。 令和5年 元旦  
東福祉センター 職員一同

2月分の貸室申請は、1月5日(木)から  
実施させていただきます。

## 1月の介護予防教室

○ 健やか体操

1月17日(火)

○ らくらく体操

1月18日(水)

○ ミュージック・ケア

1月24日(火)

○ 歌体操

1月25日(水)

※ 時間は、いずれも午前10時30分~11時30分  
直接センターにお越しください。

## ポッチャ教室

日時: 1月26日(木) 午前10時~正午

場所: 2階 大集会室

講師: 奈良県障がい者スポーツ指導者協議会  
会長 橋本 和典 さん

対象: 奈良市在住60歳以上の人とその家族

定員: 30人

申込: 1月19日(木)までに電話か直接同センターへ。

※多い場合は抽選し、漏れた方のみ連絡します。



ビデオ上映会  
1月18日(水)

13:00 ~  
『マティソン  
郡の橋』

# 「認知症予防」

長寿健康ポイント  
70歳以上の人  
20P

認知症予防に役立つ予防方法を紹介

日時：1月27日(金)

午後1時30分～3時

講師：奈良ヤクルト販売(株)

健腸アドバイザー 藪 宇輝さん

場所：2階 大集会室

対象：奈良市在住の60歳以上の人

定員：35人

申込：1月17日(火)までに電話か直接  
同センターへ



子育て親子

# 「アレルギーと免疫」

日時：1月27日(金)

午前10時半～11時半

講師：奈良ヤクルト販売(株)

管理栄養士 伊藤 有圭子さん

場所：オープンスペース「ぷーさん」

対象：奈良市在住おおむね5歳

までの子どもとその家族

申込：1月17日(火)までに電話  
か直接同センターへ

## 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 休	② 休	③ 休	4	5 ※貸室受付日	6	7
8 休	⑨ 休	10 休	11 いきいき体操教室 (13:30～14:30) 受付終了	12	13	14
15 休	16 休	17 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)	18 介護予防教室 『らくらく体操』 (10:30～11:30) ビデオ上映会 (13:00～)	19	20	21
22 休	23 休	24 介護予防教室 『ミュージック・ ケア』 (10:30～11:30)	25 介護予防教室 『歌体操』 (10:30～11:30)	26 ボッチャ教室 (10:00～12:00) 要申込	27 栄養講座(子育て) 『アレルギーと免疫』 (10:30～11:30) 要申込 栄養講座(高齢者) 『認知症予防』 (13:30～15:00) 要申込	28 ママさんブラ スnara 新春 コンサート (13:30～14:30)
29 休	30 休	31				