

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

東風 3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

■ 3月の介護予防教室 ■

- 歌体操 3月1日(水)
- ミュージック・ケア 3月7日(火)
- 健やか体操 3月14日(火)
- らくらく体操 3月15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。



子育て親子

「親子で楽しい食育」

日時: 3月24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: 3月14日(火)までに
電話か直接同センターへ

長寿健康ポイント
70歳以上の人
20P

「食の力は生きる力」

知って得する食情報と栄養など

日時: 令和5年3月24日(金)

午後 1時30分～3時

講師: 奈良ヤクルト販売(株)

管理栄養士 谷口 佳子さん

場所: 奈良市東福祉センター 大集会室

対象: 奈良市在住の60歳以上の人

定員: 35人

栄養講座

申込は3月14日(火)
までに電話か直接同
センターへ



ビデオ上映会



3月15日(水)13:00~

『グレン・ミラー物語』

2階 音響ビデオルーム



ビックバンドのバンドリーダーとして活躍したグレン・ミラーのお話です。

■ 総合相談窓口のご案内 ■

健康・福祉相談



3月14日(火) 午後1時30分~3時

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。

3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 介護予防教室 『歌体操』 (10:30~11:30)	2 ※貸室受付日	3	4
5 (休)	6 (休)	7 介護予防教室 『ミュージック・ケア』 (10:30~11:30)	8 いきいき体操教室 (13:30~14:30) 受付終了	9	10	11
12 (休)	13 (休)	14 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)	15 介護予防教室 『らくらく体操』 (10:30~11:30) ビデオ上映会 (13:00~)	16	17	18
19 (休)	20 (休)	21	22 (休)	23	24 栄養講座(子育て) 『親子でたのしい食育』 (10:30~11:30) 要申込 栄養講座(高齢者) 『食の力は生きる力』 (13:30~15:00) 要申込	25
26 (休)	27 (休)	28	29	30	31	