

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 4月号

4月の介護予防教室

健やか体操
4月18日(火)



らくらく体操
4月19日(水)

ミュージック・ケア
4月25日(火)



歌体操
4月26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。

【新型コロナウイルス感染症対策】

令和5年3月13日からマスクの着用は個人の判断が基本となりました。

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行くとき

○高齢者 ○基礎疾患を有する方 ○妊婦

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です。

【ご利用いただける方】

- ①本市在住の60歳以上の方
 - ②子育て親子及び子育てに関心のある方
- ※ 概ね就学前(0歳～5歳)の子どもとその家族
- ③社会福祉事業団体関係者等(有料室のみ)

【開館時間】

《一般施設》午前9時～午後5時

《浴室》火・水・金・土曜日の正午～午後4時

※ 新型コロナウイルス感染症の拡大防止の為に、当面の間、浴室の利用を休止させていただきます。

【休館日】

- ①日曜日
- ②月曜日
- ③国民の祝日の翌日
- ④12月29日～翌年1月3日

【交通アクセス】

近鉄奈良駅から奈良交通バス「鴻ノ池」バス停下車



【お問い合わせ】

電話 0742-24-3151

FAX 0742-27-9028

ビデオ上映会

4月19日(水)13:00~

『風林火山』



2階 音響ビデオルーム

『いきいき体操教室』

第1期：5月~10月の第2水曜日

※8月は休止

日時：5/10・6/14・7/12・9/13・10/11
13時30分~14時30分

定員：35人

申込：4月14日(金)までに電話か
直接同センターまで

長寿健康ポイント
70歳以上の人
50P



4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 休	3 休	4	5	6 ※貸室受付日	7	8
9 休	10 休	11	12	13	14	15
16 休	17 休	18 介護予防教室 『健やか体操』 (10:30~11:30)	19 介護予防教室 『らくらく体操』 (10:30~11:30) ビデオ上映会 (13:00~)	20	21	22
23 休	24 休	25 介護予防教室 『ミュージック・ケア』 (10:30~11:30)	26 介護予防教室 『歌体操』 (10:30~11:30)	27	28	29
30 休						