

奈良市東福祉センターだより
令和5年(2023年)

東風 5月号

発行:社会福祉法人 奈良市社会福祉協議会

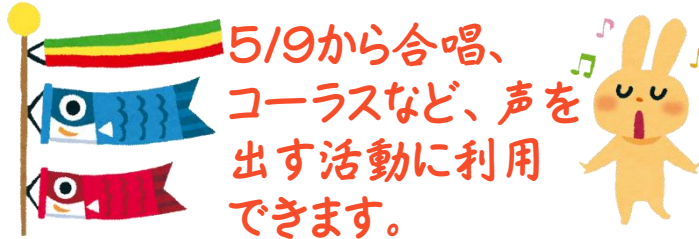
奈良市東福祉センター

〒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



5月の介護予防教室

健やか体操

5月16日(火)



らくらく体操
5月17日(水)



ミュージック・ケア
5月23日(火)



歌体操
5月24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。

【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

※ 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



栄養講座

「怖いぞ！腸内腐敗高齢者の便秘改善」

60代から急激に腸内には悪玉菌が増え、善玉菌が減ってくると言われています。すると腸内腐敗が進みます。

長寿健康ポイント
70歳以上の人
20P

日時：令和5年5月26日(金) 午後1時30分～3時

講師：奈良ヤクルト販売㈱ 健腸アドバイザー 藪 宇輝さん

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

申込：5月16日(火)までに電話か直接同センターへ



ビデオ上映会

5月17日(水)13:00～

『わが谷は緑なりき』



二階
音響ビデオルーム

19世紀末のイギリス・ウェールズ地方のある炭鉱町を舞台にしたお話です。



5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	③	④ 休	⑤ 休	6 休
7 休	8 休	9 健康・福祉相談 (13:30～15:00)	10 いきいき体操教室 (13:30～14:30) 受付終了	11 ※貸室受付日	12	13
14 休	15 休	16 介護予防教室 『健やか体操』 (10:30～11:30)	17 介護予防教室 『らくらく体操』 (10:30～11:30) ビデオ上映会 (13:00～)	18	19	20
21 休	22 休	23 介護予防教室 『ミュージック・ケア』 (10:30～11:30)	24 介護予防教室 『歌体操』 (10:30～11:30)	25	26 栄養講座 『怖いぞ！腸内腐敗高齢者の便秘改善』 (13:30～15:00) 要申込	27
28 休	29 休	30	31			