

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 7月号

## ■ 7月の介護予防教室 ■

健やか体操

7月11日(火)

らくらく体操

7月19日(水)



歌体操

7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。

## ■ 総合相談窓口のご案内 ■

○ 健康・福祉相談

7月11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。

## 【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



※ センターを利用される方は、  
利用証の作成をお願いします。



ビデオ上映会  
7月19日(水)13時～



「雨に唄えば」



2階 音響ビデオルーム



演劇の午後

★「広くて素敵な宇宙じゃないか」

出演：演劇サークル「集」

日時：7月8日(土)13時30分～

場所：大集会室



※ 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。

7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 演劇の午後 『広くて素敵な宇宙 じゃないか』 (13:30～)
9 ⓧ休	10 ⓧ休	11 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)	12 いきいき体操教室 (13:30～14:30) 受付終了	13 なんでもスマホ 相談会 (13:00～16:00)	14	15
16 ⓧ休	17 ⓧ休	18 ⓧ休	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 シルバーコーラス “かがやき” (10:00～11:30) 要申込	22
23 ⓧ休	24 ⓧ休	25	26 介護予防教室 『歌体操』 (10:30～11:30)	27	28 栄養講座 『自律神経を整 えて血流改善』 (13:30～15:00) 要申込	29
30 ⓧ休	31 ⓧ休					