



奈良市東福祉センターだより

発行：社会福祉法人 奈良市社会福祉協議会

令和5年(2023年)

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 10月号



介護予防教室

健やか体操  
10/17(火)

ミュージック・ケア  
10/24(火)

らくらく体操  
10/18(水)

歌体操  
10/25(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。



ポッチャDEなかよし

10月14日(土)10時～12時

場所：2階 大集会室

お一人でも大丈夫です。  
気軽に来てくださいね。



なんでも  
スマホ相談会

1階 茶室前

10月12日(木)

午後1時  
～午後4時



けんこう体操

～ これをすれば将来、介護知らず ～

内容：全身ストレッチ・転倒予防体操・認知症予防体操

日時：10月28日(土) 午前10時30分～11時30分

場所：2階 大集会室

対象：奈良市在住の60歳以上の人 35人

申込：10月18日(水)までに電話か直接センターへ  
多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡。



ビデオ上映会

10月18日(水) 13時～

「綾小路きみまろ

爆笑エキサイトライブビデオ」

65分



2階 音響ビデオルーム

健康・福祉相談  
10月12日(木)  
13:30～15:00

相談員  
奈良県医師会看護専門学校

暮らしの相談会  
10月27日(金)  
13:30～15:00

相談員  
コスモス成年後見サポートセンター  
行政書士

【申込方法】お電話又は、直接  
センターにお越しください。



# 東福祉センター 令和5年10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日				※貸室受付日		
8	⑨	10	11	12	13	14
休館日			いきいき体操教室 午後1:30～ 受付終了	なんでもスマホ 相談会 午後1:00～ 当日申込		ポッチャDE なかよし 午前 10:00 ～ 当日申込
休館日				健康・福祉相談 午後1:30～ 当日申込		
15	16	17	18	19	20	21
休館日		介護予防教室 健やか体操 午前10:30 ～ 当日申込	介護予防教室 らくらく体操 午前10:30～ 当日申込		シルバーコーラス 午前10:00～ 受付終了	
休館日			ビデオ上映会 午後1:00～ 申込不要			
22	23	24	25	26	27	28
休館日		介護予防教室 ミュージック・ ケア 午前10:30 ～ 当日申込	介護予防教室 歌体操 午前10:30～ 当日申込		暮らしの相談会 午後1:30～ 当日申込	けんこう体操 午前 10:30 ～ 要申込
29	30	31				
休館日						

## 当センターを利用出来る方

◎奈良市在住の60歳以上の方

午前9:00～午後5:00まで

※浴室は当面の間中止します

## オープンスペース『ぷーさん』（子育てスペース）

◎奈良市在住の0歳～5歳児（未就学児）

とその家族

午前10:00～午後4:00まで



利用証の作成を  
お願いします。

## 発行 奈良市東福祉センター

住所 〒630-8113

奈良市法蓮町1702番地の1

近鉄奈良駅から奈良交通バス「鴻ノ池」バス停下車

TEL: 0742-24-3151 FAX: 0742-27-9028

Mail: east1968@fine.ocn.ne.jp

開館時間: 午前9:00～午後5:00まで

休館日: 毎週日曜日・月曜日 / 祝日の翌日

年末年始(12月29日～1月3日まで)