

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 11月号

介 護 予 防 教 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。

らくらく体操  
11/15(水)

健やか体操  
11/21(火)

歌体操  
11/22(水)

ミュージック・ケア  
11/28(火)

時間は、いずれも午前10時30分～11時30分



特別編

なんでもスマホ相談会

11/8(水)14時半～16時

11/9(木)13時～16時

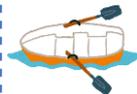
2階 大集会室

1階 茶室前

ビデオ上映会

11月15日(水)  
13時～

「きみに読む  
物語」



2004年 アメリカ

123分

2階 音響ビデオルーム

健康・福祉相談  
11月14日(火)  
13:30～15:00

相談員  
奈良市若草地域包括支援センター  
スタッフ



2階  
講座室

【申込方法】お電話又は、直接センターにお越しください。

ボッチャDEなかよし

11月11日(土)10時～12時

場所: 2階 大集会室



ボッチャ  
やりましょう

長寿健康ポイント  
70歳以上の人 20P

栄養講座

「心身の機能低下とオーラルフレイル」

12月1日(金)午後1時30分～3時

講師: 健腸アドバイザーの藪 宇輝さん

申込は、11/17(金)までに

電話か直接センターへ

定員  
35人



# 東福祉センター 令和5年11月カレンダー

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