



都祁福祉センターだより



163号

あけましておめでとうございます。

皆様には、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は、様々な事業などを通じて地域の皆様方には大変お世話になり、有難うございました。

また、「都祁福祉センターだより」におきましては、自治会長様をはじめ自治会関係者の方々のご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

都祁福祉センターが地域の福祉活動の拠点、ふれあいの場、健康づくりの場として、多くの方にご利用いただけるよう、職員一同頑張りたいと思います。本年も皆様にとって、素晴らしい一年でありますよう心からお祈り申し上げます。

都祁福祉センター職員一同

【おしらせ】

年末・年始の休館日は

1月29日(金)～1月3日(水)になります。

1月は4日(木)より通常開館いたします。

入浴施設は5日(金)より営業です。

1月は「松湯」に入って一年の健康を祈りましょう

松の精油成分に含まれる、皮膚を刺激する作用によって血行が促進され、身体の隅々まで血液が循環します。神経痛やリウマチ、肩こりや腰痛にも効果があります。

午前11時から午後4時まで入浴できます。是非お越しください！(※受付は3時30分までです)

くらしの何でも相談

介護保険のことや生活に関するトラブルや悩みなんでもご相談ください。午後1時～4時まで対応しています。(※申し込みは不要&無料です)

1月5日(金) センター職員が主に担当します

1月20日(土) 行政書士が主に担当します

また、上記の日以外でも電話等随時対応させていただきます。

さくら会 (介護予防サロン)

65歳以上でまだ介護保険の利用とまではいかない方や、みんなと1日楽しく過ごしたいと思っておられる方お待ちしております。(※登録必要&参加費500円です)

1月25日(木) 10時～14時30分まで

都祁地区以外の方もお気軽にご参加ください！

リリーベるず

毎週火～土曜日の10時～16時まで開催しています。

1月のイベント予定

4日(木)年始開設日

11日(木)お話会 10:30～

13日(土)えいごであそぼ!

①10:30～11:00(赤ちゃん向け)

②11:15～11:45(幼児向け)

18日(木)ちよこっとベジタブル

(ラディッシュの会共催)

10:30～

20日(土)サーキットあそび

①10:30～11:30

②14:00～15:00



24日(水)WARA リズム 10:30～

26日(金)プレパパ・プレママサロン 10:30～

上記イベント以外はお好きな時間にお越しください。

予約は必要ありません。

マスク着用については任意でお願いします。

詳しくはFacebookとInstagramをご確認下さい。

【お問い合わせ】

0743-82-2624(都祁福祉センター)

090-1154-8568(リリーベるず)

lilybells.tsuge@gmail.com

是非、参加してね！

いきいき教室

参加対象は65歳以上の方です。

(※申し込みと登録が必要です)

1月は計画中です

1月18日(木) 10時30分～14時00分

参加費一人600円

沢山のご参加お待ちしております！

健康体操

みんなで体を動かせば、楽しいだけではなく新しい出会いもあります。是非ご参加下さい。

(※登録必要&参加費300円です)

1月13日(土) 10時15分～12時

私と日記帳

私が日記を書き始めたのは昭和の頃。家の光に付いていた家計簿と日記帳がありました。若い頃は書く事が山ほどあり、子育て、仕事の事など。そこで一年から二、三年、五年用の継続になり、今では五年用も何冊かあります。今は三年用を使用しています。三年前のこの時期、日記帳は何年にしようか迷ったものです。孫が「大丈夫」と言って三年間の日記帳を買ってきてくれました。ここ三、四年コロナ禍あり、そんな自分も入退院がありました、やっと三年日記がつもりました。又この時期に来て、日記帳は何年にしようか迷っている今日この頃です。孫は大丈夫と言ってくれますが、人生わからないもの。

吐山 小林安子



たくさんのご来場ありがとうございました！

秋晴れのもと、11月25日(土)に開催しましたつげこどもまつり。約170名の方々がご来場くださり、子どもたちによるダンスなど日頃の成果発表のステージのほか、参加団体による遊び・工作・展示コーナー、模擬店などなど、大いに盛り上がりました。

民生委員さんはじめご協力頂いたみなさま、ご来場頂いたみなさま、本当にありがとうございました！



介護予防教室(ヨガ) 令和6年1月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
1月10日	水	13:30	和室	ヨガ
1月19日	金	14:30	または 研修室	

【講師】藤井 美由紀さん
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止する場合があります



休館日のお知らせ

1月は1日(月) 2日(火) 3日(水) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 29日(月)がお休みです。

【発行】 奈良市社会福祉協議会 都祁福祉センター
 【住所】 奈良市蘭生町1922-8 【電話】 0743(82)2624
 【FAX】 0743(82)2625 【HP】 <http://www.narashi-shakyo.com/htm/tsuge.htm>
 【E-mail】 n-shakyo-tsugefc@kcn.jp

