



月ヶ瀬福祉センターだより

令和5年12月
第152号

今年も残すところ1ヶ月となりました。風邪など流行る季節ではございますが、皆さまの健康維持とお互いに交流を深めていただきますよう、今月も月ヶ瀬福祉センターの催しへのご参加を職員一同お待ちしております。



12月



日	月	火	水	木	金	土
					1 (45)	2
3	4 休	5	6 (16)	7	8 (5)	9
10	11 休	12	13 (6)	14	15 (145)	16
17	18 休	19	20 (26)	21	22 (45)	23 (3)
24	25 休	26	27 (6)	28	29 休	30 休
31 休	※年始は4日より開館いたします。					

③行政書士による

「なやみの無料相談会」

日時:12月23日(土)13時~16時
開催日の前々日までにご予約をお願いします

④子育てスポット 9:30~12:30

日程 ★12月 1日(金)
15日(金)
22日(金)



12月はクリスマスの工作をします。内容はお楽しみ♡11月の振り替えで、今月は3回開催します。陽当たりの良いお部屋なので、寒い日でもポカポカ良い気持ち。お部屋が空いている日は自由にご利用いただけます。外で遊ぶのが寒い日も、お部屋でしっかり体を動かしていただけます。ぜひ気軽にご利用ください♪

①健康体操 10:30~11:30

日程:12月6日(水)・15日(金)

■講師:藤井 美由紀 先生

■対象:概ね60才以上の方

健康体操で楽しく健康づくりをはじめましょう。

※ヨガマットの貸出あり



②いきいき講座 13:00~

(会食会は11:00開始です!)

「健康体操教室」

日程:12月20日(水)



講師:けんぞう倶楽部 本末先生

転倒予防体操、認知症予防体操を
一緒にしましょう

対象:概ね60才以上の方とご家族。初めて会食会ご参加の方、お弁当を申し込みますのでご連絡ください。

⑤セブンイレブン移動販売

日時:毎週金曜日 12:00

場所:月ヶ瀬福祉センター



お待ちしております!

⑥パン販売 売切れるまでだよ!

正午から夕方5時まで

基本:毎週水曜日 センター玄関にて
青葉仁会クラムポンの焼き立てパンです!



お知らせ

体力測定と 健康な身体づくりに参加しませんか！

～「元気アツつきがせ」からのお知らせ～

1日だけのご参加もOKです！



場所：ONOONO（月ヶ瀬ワーケーションルーム）

日時：①12月 5日（火）午後1時30分から3時30分

内容：認知機能の検査と体力測定

②12月12日（火）午後1時30分から3時

内容：健康寿命を延ばすため食事術

③12月19日（火）午後1時30分から3時

内容：認知症に備えた健康対策（運動とお話し）

申込み：動きやすい服装、室内シューズ、飲物をご持参ください。送迎をご希望される方もご相談させていただきます。参加ご希望の方は月ヶ瀬福祉センターまでお電話ください！

この冬 ゲートボールを楽しみませんか！

福祉センターでは、グラウンドゴルフやパターゴルフが利用者には人気がありますが、ゲートボールには、ゆるぎない存在感があります。シニアのスポーツというイメージがあるかもしれませんが、最近は新たに若い世代の方が参加され、月ヶ瀬地域以外のグループ利用も増えています。スティックでボールを打つ音が、心地よくコート周辺に響き渡り、賑やかな歓声がコートにあふれています。外気温が低くなり、運動を続けてもそれほど苦にはならない季節となりました。

是非、月ヶ瀬福祉センターの屋外コートで競技をお楽しみください。



いきいき講座
報告

「楽しく自宅でできる！健康体操」

令和5年10月25日（水）開催

10月のいきいき講座は、大谷 恵子先生にお越しいただき、自宅でもできる体操を紹介していただきました。明るくたのしく体操を教えていただき、できない時も「できへんわ～」と笑いながら楽しめるあつという間の時間でした。終わってから皆さん「よかったわ」と口々におっしゃっていました。大谷先生ありがとうございました。



12月休館日 4日（月）・11日（月）・18日（月）・25日（月）・29日（金）・30日（土）・31日（日）

発行：月ヶ瀬福祉センター 住所：〒630-2302 奈良市月ヶ瀬尾山1124番地

TEL: 0743-92-0204 FAX: 0743-92-0967

HP: <http://www.narashi-shakyo.com/html/tsukigase.htm> E-mail: tsukigase@narashi-shakyo.com