



# 月ヶ瀬福祉センターだより

令和6年3月  
第155号

3月は年度末ということもあり、何かと「区切り」になることが多い季節です。今年度も地域の皆さまに支援していただき、様々なセンター事業を進めることができました。3月を起点として更なるセンター運営の充実に努めてまいります。



## 3月



日	月	火	水	木	金	土
					1 ④⑤	2
3	4 休	5	6 ①⑥	7	8 ④⑤	9 ★
10	11 休	12	13 ②⑥	14	15 ①④⑤	16
17	18 休	19	20 ⑥	21 休	22 ⑤	23 ③
24	25 休	26	27 ⑥	28	29 ⑤	30
31	3月21日は祝日の翌日で休館日です。					

### ①健康体操 10:30~11:30

日程：3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 13:20~

（会食会は11:00開始です！）

「みんなで楽しく歌いましょう！」

ハーモニカで奏でる懐かしい曲や歌を  
みんなで歌いましょう。

日程：3月13日（水）

出演：桔梗フィルハーモニカ



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。

### ③行政書士による

#### 「なやみの無料相談会」

日時：3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 ★3月 1日（金）

8日（金）

15日（金）



梅の花が咲き始めました。お天気の良い日はセンター周辺のお花見を楽しみたいと思います。平日でも駐車場の混雑が予想されます。ご利用の際は十分にお気をつけください。それではお待ちしております♪

### 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！



## 福祉センターにカフェスペースがオープンしました！

ま〜るい机とオレンジの椅子が目印のカフェスペースができました！ちょっとおしゃべり・待ち合わせ・趣味のスペースとして等、どなたでもご利用いただけます。

お飲物は1杯100円でご利用いただけます。地域の方をはじめ、多くのみなさんにご利用いただけたらと思います。

コーヒーをお共に、おしゃべりに花が咲けばうれしいです。お気軽にご利用ください。

カフェスペースの“呼び名”も募集中です♪



## 「絵手紙サークル」のご紹介！



ある日の作品

毎月第1木曜日の午前中に福祉センターにて季節に合った好きなテーマを、参加者が選んで作品を描いています。活動を始めて10年近くになり、現在のメンバーは10人程度で、絵を書くのも、おしゃべりもサークルの楽しみのひとつです。絵手紙にご興味のある方、気軽に見学にお越しください！



和気あいあいと楽しんでいます！

## いきいき講座 報告

## 「還暦娘と仲間たち～辰年に舞い踊り奏でる南の風」

令和6年1月24日（水）開催

年明け1月のいきいき講座は、都祁なんくるエイサー、伊賀赤井家ウクレレ結友の方々にお越しいただきました。エイサーは沖縄の伝統芸能のひとつで、オープニングから迫力のある踊りを披露していただきました。その後ウクレレの演奏では、しっとり優雅な音色を聴きながら「花は咲く」など、能登半島震災の復興も願って皆で歌いました。後半のエイサーも力強い太鼓と踊りで、盛り上がりました。今年も幸せな一年になりますようお願いを込めて。



3月休館日 4日(月)・11日(月)・18日(月)・21日(木)※祝日の翌日・25日(月)

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](mailto:tsukigase@narashi-shakyo.com)