



# 月ヶ瀬福祉センターだより

令和6年2月  
第154号

2月は梅のつぼみがほころぶ季節です。桜のような華やかさはありませんが、厳寒の中でも凛とした美しさを感じられます。まだまだ寒さが続きますが、福祉センターでは皆さんに笑顔を届らせるような事業に取り組んでまいります。



## 2月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ④⑤	3
4	5 休	6	7 ①⑥	8	9 ④⑤	10 ★
11	12 休	13	14 ②⑥	15	16 ①④⑤	17
18	19 休	20	21 ⑥	22 ③	23 ⑤	24 休
25	29 休	30	31 ⑥			

★印 10日は、福祉フェスティバル開催！  
参加は自由！お気軽に来館ください！（裏面参照）

### ③行政書士による

#### 「なやみの無料相談会」

日時：2月22日（木）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 ★2月 2日（金）  
9日（金）  
16日（金）



この時期らしい寒い季節になりました。今だからできる氷遊びや、雪を楽しみたいですね。談話室の子育てコーナーに、たくさんおもちの寄付をいただきました。ぜひ遊びにきてください。9日のスポットは、アイシングクッキーのワークショップを企画しています。たくさんのご参加お待ちしております♡

### ①健康体操 10:30～11:30

日程：2月7日（水）・16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 13:30～

（会食会は11:00開始です！）

#### 「HAPPY いきいき講座」

#### ソーラン節・お楽しみタイム

日程：2月14日（水）

出演：月ヶ瀬中学校1年生



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！



## 福祉フェスティバル開催のご案内

日時：2月10日（土）10：00～15：00

場所：月ヶ瀬福祉センター



聞いて、しゃべって  
食べて、何かが始ま  
る！お気軽にご参  
加ください！

★阪急百貨店のスイーツ移動販売

★コーヒー・紅茶・ぜんざい・お菓子などのふるまい・・・

10：30～11：30 トークイベント！

11：30～13：30 阪急デパ地下スイーツ移動販売

開催中、ほんのり甘いポン菓子の実演とふるまいもあり。  
楽しく、ゆっくりくつろげる内容になっています！



福祉センターに入ってすぐの場所に、カフェスペース(茶飲み処)をオープンします！  
2月11日以降は、1杯100円（コーヒー・紅茶などセルフサービス）で、センター  
の開館時間にカフェスペースとしてご利用いただけます。ちょっとおしゃべり、ほっと  
一息、水曜日はパンと飲物でランチタイム、金曜日の移動販売の待ち時間にと、皆さん  
自由にご利用いただける憩いの場になればと思っています！

## いきいき講座 報告

## 『健康体操教室』

令和5年12月20日（水）開催

12月のいきいき講座は、「けんそう倶楽部」本末（もとすえ）浩司さんにお越しいただきま  
した。鉄道唱歌の曲に合わせた体操から始まり、転倒予防体操や認知症予防体操をわかりやす  
い声と口調で、楽しく教えてくださり、1時間も体操をしていたとは思えない、あっという間  
の時間でした。皆さんもご自宅でする体操をしていただき、寒さで体の硬くなる冬を乗り越  
えてくださいね。



**2月休館日 5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)・24日(土)※祝日の翌日**

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