

令和6年(2024年)

奈良市東福祉センターだより

# 東風

## 6月号

東風吹かば匂ひおこせよ梅の花 あるじなしとて春を忘るるな  
菅原道真 拾遺和歌集

東風は昔から春の訪れを告げる風という意味で使われています。

「春がやってきたことを知らせる風」という希望に満ちた思いが込められています。

### 6月の介護予防教室

時間は、いずれも  
10:30~11:30

健やか体操  
6/4(火)

らくらく体操  
6/12(水)

歌体操  
6/19(水)

ミュージック・ケア  
6/25(火)

事前申し込みは不要です。  
直接会場へお越しください。

会場は、いずれも  
2階大集会室

### 栄養講座



6/28(金)

13:30~15:00

#### 『免疫力について』

がん予防・免疫力アップの方法

指ツボ・笑い・体温上昇

乳製品の摂取など紹介

申し込み 6/21(金)まで



### ビデオ上映会

お熱いのがお好き

1959年製作/アメリカ

マリリン・モンロー

トニー・カーティス



122分

6月19日(水) 13:00~  
2階音響ビデオルーム

### にぎわいカフェ

自由参加 2階講座室

6月27日(木)

13:30~15:00

認知症について知りたい  
誰かに聞いてほしい...  
話せる場所がここに  
あります!

お茶を飲みながら  
ゆっくり話しましょう!



### なんでも スマホ相談会

当日申込み  
1階茶室前

6月13日(木) 13:00~16:00

### ポッチャ DE なかよし

当日申込み  
2階大集会室

6月8日(土)  
10:30~12:00

7月分の貸室申請は、6月6日(木)より  
受付いたします。

※ 気象警報:

奈良市に午前9時の時点で発令(発令中)  
の場合、教室の開催を中止とします。

# 東福祉センター 令和6年6月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
休館日		介護予防教室 健やか体操 10:30~11:30 当日申込		貸室申請日		ポッチャ DE なかよし 10:30~12:00 当日申込
9	10	11	12	13	14	15
休館日			介護予防教室 らくらく体操 10:30~11:30 当日申込	なんでもスマホ 相談会 13:00~16:00 当日申込	いきいき 体操教室 10:00~11:00 受付終了	
16	17	18	19	20	21	22
休館日			介護予防教室 歌体操 10:30~11:30 当日申込  ビデオ上映会 13:00~ 申込不要		シルバーコーラス “かがやき” 10:00~11:30  受付終了	
23	24	25	26	27	28	29
30 休館日		介護予防教室 ミュージック・ケア 10:30~11:30 当日申込		にぎわいカフェ 13:30~15:00 自由参加 	栄養講座 13:30~15:00  事前申込	

当センターを利用できる方

◎奈良市在住の60歳以上の方

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歳児~5歳児  
 (未就学児)とその家族  
 利用時間 10:00~16:00

初回に利用登録を  
 お願いします。

利用証の作成を  
 お願いします。



奈良市東福祉センター  
 〒630-8113 奈良市法蓮町1702番地の1  
 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: 午前9時 ◆ 閉館: 午後5時  
 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)

※ 浴室利用は当面の間中止しています。

発行 奈良市東福祉センター