



東風 7月号

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃・・・。

鹿たちの“鹿の子”模様もいっそう鮮やかになり、
奈良公園の木々に彩りを添えています。

7月も盛り沢山の催しでお待ちしております。



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な

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。 菅原道真 拾遺和歌集

「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。

7月の介護予防教室

時間はいずれも
10:30～11:30

健やか体操
7/2(火)

らくらく体操
7/10(水)

歌体操
7/17(水)

ミュージック・ケア
7/23(火)

会場はいずれも
2階大集会室

いきいき体操教室

7/12(金)
10:00～11:00

受付終了

シルバーコーラス

かがやき

7/19(金)
10:00～11:30

事前申込

栄養講座 7/26(金)
13:30～15:00

『延ばそう!健康寿命』

講師:奈良ヤクルト販売(株)
健腸アドバイザー 藪野輝さん

事前申込

演劇公演 『夏空の光』

7/20(土) 13:30～

ある夏の日、
みつれがわえき
鉄道の駅『見連川駅』でおきる出来事。

どんな一日になるのかお楽しみに(^^♪

演劇サークル『集』 申込不要

事前申し込みは不要です。
直接センターへお越し下さい。

121分

ビデオ上映会

7/17(水)13:00～

レディジョーカー

主演:渡哲也

ビール会社社長誘拐事件
を、犯人グループと標的
にされた企業、警察の
三者の視点から描いた

サスペンス

2階音響ビデオルーム

にぎわいカフェ

自由参加 2階
大集会室

7月25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

7月11日(木) 13:00～16:00

ポッチャ
DE
なかよし

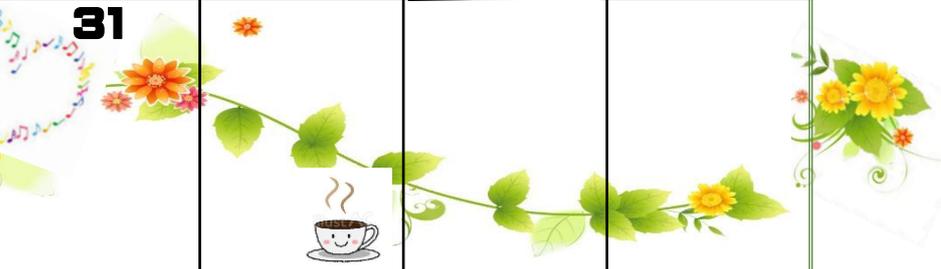
当日申込み
2階大集会室

7月13日(土)
10:30～12:00

8月分の貸室申請は、7月4日(木)から
実施させていただきます。

※ 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7月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 介護予防教室 健やか体操 10:30~11:30 当日申込	3	4 貸室申請日	5	6
7 休館日	8	9 	10 介護予防教室 らくらく体操 10:30~11:30 当日申込	11 なんでもスマホ 相談会 13:00~16:00 当日申込	12 いきいき 体操教室 10:00~11:00 受付終了	13 ポッチャ DE なかよし 10:30~12:00 当日申込
14 休館日	15	16	17 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	18	19 シルバーコーラス “かがやき” 10:00~11:30 事前申込	20 演劇公演 『夏空の光』 13:30~ 申込不要
21 休館日	22	23 介護予防教室 ミュージック・ケア 10:30~11:30 当日申込	24	25 にぎわいカフェ 13:30~15:00 自由参加	26 栄養講座 13:30~15:00 申込必要	27
28 休館日	29	30 	31 			

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: 9:00~16:00

初回に利用登録をお願いします。

利用時間
9:00~17:00

利用証の作成を
お願いします。



奈良市東福祉センター

開館時間: 9:00~17:00

休館日: 毎週 日曜日・月曜日 / 祝日の翌日
年末年始(12/29~1/3)

〒630-8113 奈良市法蓮町1702番地の1
奈良交通バス『鴻ノ池』バス停下車すぐ
TEL:0742-24-3151 FAX:0742-27-9028
E-Mail: east1968@fine.ocn.ne.jp

※ 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