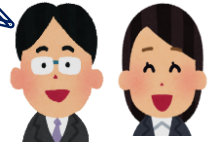




月ヶ瀬福祉センターだより

令和6年6月
第158号

梅雨の時季、日照時間も短く、傘をさして外出と考えると気分も減入ります。福祉センターでは、ふれあい広場のグラウンドゴルフやパターゴルフだけでなく、室内でご利用いただける催しもご用意しています。この時季、ぜひ福祉センターをご利用ください！



6月



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休	4	5 ①⑥	6	7 ⑤	8
9	10 休	11	12 ⑥	13	14 ④⑤	15
16	17 休	18	19 ⑥	20	21 ①⑤	22 ③
23	24 休	25	26 ②⑥	27	28 ④⑤	29
30						

③行政書士による

「なやみの無料相談会」

日時:6月22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・・・6月14日(金)
28日(金)



外遊びが気持ちの良い季節がやってきたかと思えば、夏のような日差しの日が多くなってきましたね。これから梅雨もやってきます。談話室の広いスペースをぜひご活用くださいね♪体を動かせる遊びを考えています。センターの開館時間内を自由にご利用ください。

①健康体操 10:30~11:30

日程:6月5日(水)・21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!)

「いきいき落語会」

素人落語家さんによる落語。
内容は当日のお楽しみ!

日程:6月26日(水)

出演:広福亭 ぼい さん

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 12:35

場所:月ヶ瀬福祉センター

交通事情等により時間変更になる場合があります。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!

毎月第2水曜日は、地域の方が淹れてくださる美味しいコーヒーを楽しむ日を予定(正午~3時)



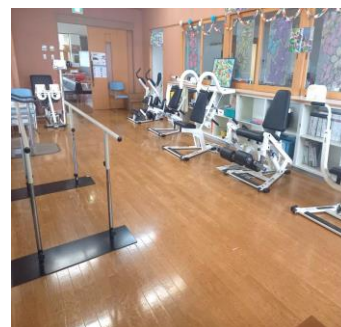
福祉センターに お気軽にお立ち寄りください！

～筋トレマシンや卓球で、運動不足の解消と健康増進～



卓球で健康増進！

福祉センターには、自由にご利用いただける、簡易な筋トレマシンや卓球台を設置しています。ふだん運動習慣のない方でも、週1回程度の運動で十分な健康づくりが期待できるとのこと。またセンターでは、毎週水曜日のパン販売、金曜日の移動販売があり、センターロビーにある、ちょっと一息できるカフェスペースもご利用できます。6月よりカフェスペースでは、地域の方が淹れてくださる「美味しいコーヒーを楽しむ日」がスタートします（基本毎月第2水曜12時～3時を予定）。皆さん福祉センターにお気軽にお立ち寄りください！



無理なく使える
筋トレマシン

デイサービス

★スタッフさん募集！（未経験も可！）

- 勤務時間：基本午前8時30分～午後5時15分 勤務時間等要相談。
- 施設介護員（資格あり）
【平日】1,000円
【休日】1,350円
- 施設介護員（資格なし）
【平日】940円
【休日】1,270円
- 1日あたり プラス交通費300円 派遣費100円支給。



いきいき講座 報告

令和6年4月17日（水）開催

4月のいきいき講座は、『体を動かす健康学』と題して「奈良ヤクルト販売株」の藪（ヤブ）氏にお越しいただき、高齢者に必要な筋肉の作り方や、健康につながるやさしい体操を教えて頂きました。一人ではなかなかできない、日頃あまり体を動かさない人も、皆ですると楽しく体を動かせたのではないのでしょうか。「ご自宅でもテレビを見ながらやってみましょう！」と藪氏。皆さんはニコニコと笑顔で答えていらっしゃいましたが・・・?! 次回のいきいき講座もご期待ください。



6月休館日 3日(月)・10日(月)・17日(月)・24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