

令和6年(2024年)

奈良市東福祉センターだより

秋.....

私たちの住む奈良も一年でいちばん美しい季節を迎えます。木々の葉が徐々に黄色...だいたい...茜色と、さまざまな色に染まっていき、澄み切った秋の青空に映えます。そうした創造物の美しさをじっくりあじわう時、もの言わぬ木々でさえ、精いっぱい造り主を賛美しているのを感じ取ることができるでしょう。ゆっくりと、年に一度の華麗なるショーを楽しみたいですね。

※奈良公園 今年の見頃:10月下旬~12月上旬

東風 11月号



11月の介護予防教室

時間はいずれも
10:30~11:30

健やか体操
11/5(火)

らくらく体操
11/13(水)

歌体操
11/20(水)

ミュージック・ケア
11/26(火)

※事前申し込みは不要です。
直接当センター、2階大集会室へお越し下さい。

シルバーコーラス “かがやき”

11/15(金)
10:00~11:30
事前申込

栄養講座

長 20P付与

『ストレスと睡眠』 事前申込

自律神経を整えて
ストレスと不眠を改善しましょう!

11/29(金) 講師:健康管理士
13:30~15:00 樋口 善輝さん

11/15(金) 11:40~12:30

ヴァイオリンとピアノの **オータムコンサート**
音色を皆で楽しみましょう♪ 1階談話ホール 申込不要

ビデオ上映会

11月20日(水)13:00~

日本初! アカデミー賞外国語映画賞受賞!

本木雅弘

山崎 努

末松涼子

納棺師という特殊な職業、
それを支える周囲の葛藤...
出演陣の芝居は必見!

2階 音響ビデオルーム

当日申込

131分

「おくりびと」

にぎわいカフェ

自由参加 2階大集会室

11月28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

11月14日(木)
13:00~16:00

当日申込み

1階茶室前

ポッチャ

DE

11月9日(土)

なかよし

10:30~12:00

当日申込み

2階大集会室

※気象警報について

各教室・催し等の開始2時間前に奈良市に
警報が発令中の場合は、開催を中止とします。

12月分の貸室申請は、11月7日(木)
から実施させていただきます。

東福祉センター 令和6年11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休館日	4	5 介護予防教室 健やか体操 10:30~11:30 当日申込	6	7 貸室申請日	8	9 ポッチャ DE なかよし 10:30~12:00 当日申込
10 休館日	11	12	13 介護予防教室 らくらく体操 10:30~11:30 当日申込	14 なんでもスマホ 相談会 13:00~16:00 当日申込	15 シルバーコーラス “かがやき” 10:00~11:30 事前申込 オータムコンサート 11:40~12:30 申込不要	16
17 休館日	18	19	20 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	21	22	23
24 休館日	25	26 介護予防教室 ミュージック・ケア 10:30~11:30 当日申込	27	28 にぎわいカフェ 13:30~15:00 自由参加	29 栄養講座 13:30~15:00 事前申込	30

当センターを利用できる方

利用時間：午前9時～午後5時

◎奈良市在住の60歳以上の方

利用証の作成をお願いします。

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



初回に利用登録を
お願いします。

発行 奈良市東福祉センター
住所 〒630-8113
奈良市法蓮町1702番地の1
近鉄奈良駅から奈良交通バス「鴻ノ池」バス停下車
TEL: 0742-24-3151 FAX: 0742-27-9028
Mail: east1968@fine.ocn.ne.jp
開館時間：午前9：00～午後5：00まで
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日まで)



※ 浴室利用は当面の間中止しています。