西福祉センターだより

令和7年 5月

西福祉センターは、奈良市社会福祉協議会が指定管理者として管理運営しています

初心者向けスマホ教室

【日時】 ① ５月２８日(水) ②６月１１日(水)
② ６月２５日(水) ④７月９日(水)
午後２時～４時

【内容】 ①はじめてのスマートフォン
②文字入力をマスターしよう
③インターネットを使おう
④マップを使いこなそう

【講師】 NTTドコモショップ
学研北生駒店認定講師

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人　20人

【締切】 5月17日(土)

◆スマホなんでも相談会

スマホに関する質問に
マンツーマンでお答えします！

【日時】 ５月２４日(土)
午前９時半～１１時半
１人２０分程度

【相談員】 学びの寺子屋のみなさん

【対象】 奈良市在住の６０歳以上の人
１２人(先着順)

【締切】 ５月２３日(金)

◆シルバーコーラスかがやき

【日時】 ６月～翌年2月　毎月第1金曜日
※8月を除く　[全８回]
午前10時～11時半

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人
45名程度
参加費4000円

【締切】 ５月20日(火)

◆いきいき体操教室　P50

【日時】 6月～10月　毎月第2金曜日 [全5回]
午前10時～11時
(6月13日、 7月11日、8月8日
9月12日、10月10日)

【内容】 認知症予防等に係る体操やストレッチ

【指導】 奈良市運動習慣づくり推進員協議会

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人　70人

【締切】 5月31日(土)

各講座・催し等の申し込みは、電話か直接センターへ。
多い場合は抽選し、漏れた方に連絡します。

生活の中の「不安」や「困りごと」など、 ひとりで悩まずご相談ください。
西福祉センターは、ご本人・ご家族が身近な地域で相談できるところです。

生活　健康　介護　家族　社会参加　など

職員が悩みごとや困りごとの相談をお聞きしたり、福祉サービスを受けるためのお手伝いをします。

LINE 公式アカウント　友だち募集中 !!

友だち登録していただき、皆様にイベント・講座・教室など、
センターに関係する情報をお届けしていきます。
右横の QR コードをスキャンして、LINE の『友だち追加』
よろしくお願いいたします !!

西福祉センター　５月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
【気象警報について】 各教室・講座 ・催し等の開始時間の2時間前の時点で、奈良市西部に気象警報が発令中の場合開催を中止とします。				1 貸室受付日 午前９時～10 時	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日 休館日	6 振替休日 休館日	7 介護予防教室 らくらく健康体操 午前１０時半～１１時半 （当日受付）	8 わいわい卓球 Day 午前９時～午後４時 （当日受付）	9 暮らしの お困り事相談 午後１時半～３時 （事前申込された方）	10
11	12 休館日	13 介護予防教室 らくらく健康体操 午前１０時半～１１時半 （当日受付）	14 楽しくぬり絵 午前１０時～１１時半 （事前申込された方）	15	16 栄養健康講座 「これでスッキリ!! 疲労回復講座」 午後１時半～2 時半 （事前申込された方）	17
18	19 休館日	20 介護予防教室 らくらく健康体操 午前１０時半～１１時半 （当日受付）	21	22 わいわい卓球 Day 午前９時～午後４時 （当日受付） 折り紙サロン 午前１０時～１１時半 （事前申込された方）	23	24 スマホなんでも相談会 午前９時半～１１時半 （事前申込された方）
25	26 休館日	27 介護予防教室 らくらく健康体操 午前１０時半～１１時半 （当日受付）	28 初心者向け スマホ教室 午後２時～４時 （事前申込された方）	29	30	31

◎当センターを利用できる方（利用登録をお願いします）

◎奈良市在住の 60 歳以上の方
◎市内社会福祉事業団体関係者ほか

利用登録には身分証明書（健康保険証・運転免許証・マイナンバーカード等）をお持ちの上、事務所（カウンター）までお越しください。

娯楽室・機能回復訓練室・ロビー談話室・図書室を利用される際は、『入館受付票』に登録番号などを記入していただきますようお願いします。

※浴室は当面の間、利用を中止します。

※来館時は利用証をお持ちください。

発　　行　：奈良市西福祉センター
〒631-0024　奈良市百楽園一丁目９番 13 号
TEL　：0742－41-3151
FAX：0742－41-3150
E－mail:nishiroushunnoie@leto.eonet.ne.jp
http://www.narashi-shakyo.com

開館時間　：午前９時～午後５時
休 館 日　：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）
お車の方　：センター横の駐車場をご利用ください。
バスの方　：近鉄学園前駅北口より（奈良交通）
　　学園緑ヶ丘一丁目行きに乗車し、百楽園二丁目バス停下車徒歩５分
そ の 他　：近鉄学園前駅北口より西へ徒歩 15 分