

西福祉センターだより

令和7年



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

要申込 ◆暮らしのお困り事相談

【日時】 7月11日(金)

午後1時半～3時

【相談員】 コスモス成年後見サポートセンター
奈良県支部 行政書士

家族、家庭、消費者問題、成年後見制度、遺言、相続、
税務等、生活全般に関する相談。諸制度の利用に関する
ことや生活に役立つ情報提供等。

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人とその家族 5組

【申込】 前日までに電話か直接同センターへ。



申込不要 ◆ふれあいマーケット

奈良県社会就労事業振興センターから、授産品
を販売します。

なにがあるのか
お楽しみに！

【日時】 7月15日(火)

午前9時半～午後0時半

【場所】 西福祉センター 1階ロビー



要申込 ◆楽しくストレッチ 50 P

イスに座ってできるストレッチや
簡単な体幹トレーニングです。
楽しく体を動かしてみませんか？



【日時】 7月17日(木) 午前10時～11時

【講師】 健康運動指導士 保田 裕也さん

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人 80人

【締切】 7月11日(金)

要申込 ◆栄養健康講座 20 P

「ストレスと睡眠」



自律神経を整えてストレスと不眠を改善しましょう！

【日時】 7月18日(金) 午後1時半～2時半

【講師】 奈良ヤクルト販売
健康管理士 樋口 善輝さん

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人 70人

【締切】 7月11日(金)

要申込 ◆スマホなんでも相談会

【日時】 7月26日(土) 午前9時半～11時半

【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
先着8人 (1人20分)

※前回、相談された方は申し込みをご遠慮ください。
なお、締め切り日以降に空きがあった場合は、申し
込み可能となりますので、お問い合わせください。

【締切】 7月19日(土)



要申込 ◆楽しく学ぼう！スマホ講座

～スマホデビューからもう一步！～

【日時】 ①7月30日(水) ②8月6日(水)
③8月20日(水) ④9月3日(水)

午後1時半～3時半

【内容】 ①LINEとスマホ決済を活用しよう
②動画(YouTube)とカメラを活用しよう
③スマホで始めよう！災害の備え
④スマホのセキュリティ・スマホで健康管理

【講師】 ソフトバンク(株) スマホアドバイザー

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人 20人

【締切】 7月16日(水)

※この講座では貸し出し用のスマートフォンを使用します



各講座、催し等の申し込みは、締切日までに
電話か直接同センターへ。多い場合は抽選
し、漏れた方に連絡します。

LINE 公式アカウント
友だち募集中 !!



生活 介護 家族 健康 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。

西福祉センター 7 月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		1 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)	2 楽しくぬり絵 午前 10 時～11 時半 (事前申込された方)	3 貸室受付日 午前 9 時～10 時	4 シルバーコーラス かがやき 午前 10 時～11 時半 (事前申込された方)	5 シニアライフセミナー (遺言書・相続登記の 講演会と法務局・ 司法書士による無料 相談会) 午後 1 時半～4 時半 (事前申込された方)
6 休館日	7 	8 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)	9 初心者向け スマホ教室 午後 2 時～午後 4 時 (事前申込された方)	10 わいわい卓球 Day 午前 9 時～午後 4 時 (当日受付)	11 いきいき体操教室 午前 10 時～11 時 (事前申込された方) 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)	12
13 休館日	14	15 ふれあいマーケット 午前 9 時半～午後 0 時半 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)	16	17 楽しくストレッチ 午前 10 時～11 時 (事前申込された方)	18 栄養健康講座 「ストレスと睡眠」 午後 1 時半～2 時半 (事前申込された方)	19
20 休館日	21 海の日	22 休館日	23 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)	24 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)	25	26 スマホ何でも相談会 午前 9 時半～11 時半 (事前申込された方)
27 休館日	28	29 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)	30 楽しく学ぼう！ スマホ講座 午後 1 時半～3 時半 (事前申込された方)	31	【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、 <u>奈良市西 部に気象警報が発令(発令中)の 場合は、開催を中止とします。</u>	

◎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いたします。

※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