

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】 9月12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
【締切】 前日までに電話か直接センターへ。(先着順)



◆笑顔満開！エンジョイフェス

～敬老の日は、西福祉センターで楽しみましょう！～

【日時】 9月15日(月・敬老の日🍁)
午前9時半～午後3時半

※詳細は別紙参照

要申込 ◆骨密度チェック &健康アドバイス

【日時】 9月15日(月・敬老の日🍁)

午前の部 午前10時～11時(定員30組)
午後の部 午後1時～2時(定員30組)

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人とその家族
午前・午後ともに30組

【締切】 9月10日(火)

※骨密度測定は20歳以上です

※素足で測定しますので、素足になりやすい服装で
お越しください



要申込 ◆栄養健康講座 20 P

『心身の機能低下とオーラルフレイル』

【日時】 9月19日(金) 午後1時半～2時半

【講師】 奈良ヤクルト販売(株)

健康アドバイザー やぶ ひろあき
藪 宇輝さん

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人 70人

【締切】 9月12日(金)までに電話か直接センターへ。



要申込 ◆スマホなんでも相談会

【日時】 9月27日(土) 午前10時～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名(先着順)

【締切】 9月25日(木)



要申込 ◆水彩画を楽しく体験しよう！

(4回コース)

【日時】 ①10月2日(木) ②10月16日(木)
③11月6日(木) ④11月20日(木)

各回ともに 午前9時～12時

【講師】 宅間 正明さん

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人 10人

【持ち物】 水彩道具をお持ちであれば
持参ください(無ければ不要)

【締切】 9月25日(木)



あなたの暮らしをサポート

生活の中の「不安」や「困りごと」など、ひとりで悩まず
にご相談ください。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場所です。

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。

お気軽にお声がけください!!



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歩！～
(4回コース)

【日時】 ①10月15日(水)
②10月29日(水) 各回ともに
③11月 5日(水) 午後1時半～3時半
④11月19日(水)

【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】 10月1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



要申込 ◆大人の〇活フィットネス

(3回コース)

【日時】 ①10月18日(土)
②11月15日(土) 各回ともに
③12月20日(土) 午前10時～11時

【講師】 日本フィットネス協会公認インストラクター
山本 三歌代さん

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人 60人

【締切】 10月4日(土)



各講座、催し等の申し込みは、締切日
までに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。

西福祉センター 9 月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日		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)	楽しくぬり絵 午前10時～11時半 (事前申込された方) 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)	貸室受付日 午前9時～10時	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)	
7	8	9	10	11	12	13
休館日		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)	初心者向け スマホ教室 午後2時～4時 (事前申込された方)	わいわい卓球 DAY 午前9時～午後4時 (当日受付)	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)	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	敬老の日 (臨時開館) 笑顔満開！ エンジョイフェス 午前9時半～ 午後3時半	休館日		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)	栄養健康講座 午後1時半～2時半 (事前申込された方)	
21	22	23	24	25	26	27
休館日		秋分の日 (臨時閉館)	休館日	折り紙サロン 午前10時～11時半 (事前申込された方) わいわい卓球 DAY 午前9時～午後4時 初心者向け スマホ教室 午後2時～4時 (事前申込された方)	栄養とお口の 健康フェスタ 午前9時半～午後4時 (事前申込された方)	スマホ なんでも相談会 午前10時～11時半 (事前申込された方)
28	29	30		9月15日(月)は『敬老の日』のため臨時開館します。 【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されている場合は、開催を中止します。		
休館日		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)				

◎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歳以上の人

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
年未年始(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