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

9月12日(金) 【日時】 午後1時半~3時

コスモス成年後見サポートセンター 【相談員】 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)

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)

健腸アドバイザー 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)



◆水彩画を楽しく体験しよう! 要申込

(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

宅間 正明さん 【講師】

【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)

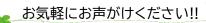
9月25日(木) 【締切】



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ところです。

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。



◆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!~

9月15日(月・敬老の日\) 【日時】 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・敬老の日餘)

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 ◆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○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

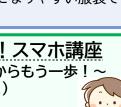
③12月20日(土) 午前10時~11時

【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
体	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 秋分の日 (臨時閉館)	24	25 折り紙サロン 午前 10 時~11 時半 (事前申込された方)	26 栄養とお口の 健康フェスタ	27 スマホ なんでも相談会
休	館日	休館日	休館日	わいわい卓球 DAY 午前 9 時~午後 4 時	午前9時半~午後4時(事前申込された方)	午前 10 時~11 時半 (事前申込された方)
				初心者向け スマホ教室 午後2時〜4時 (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。		
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)		【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。		

◎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。

そ 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