

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 ◆健康応援セミナー 「ヨーグルトセミナー」

20 P

腸内環境を整えていくために、普段の生活に
ヨーグルトを取り入れてみませんか？
おすすめの食べ方や使い方もご紹介します。

【日時】 10月24日(金) 午後1時半～2時半

【講師】 雪印メグミルク 食育担当の方

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人 70人

【締切】 10月17日(金)



申込不要

◆演劇サークル「集」 「表に出ろいっ！」

【日時】 10月25日(土)
午後1時半～

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人と
その家族

要申込 ◆初心者向けスマホ教室 (全4回)

【日時】 ① 11月12日(水) ※時間は各回ともに
② 11月26日(水) 午後2時～4時
③ 12月10日(水)
④ 12月24日(水)

【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】 10月25日(土)



各講座、催し等の申し込みは、締切までに
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。

～西福祉センターに、みんなの笑顔があふれました!!～

9月15日の敬老の日に、「笑顔満開！エンジョイフェス」を開催しました。日頃から利用してくださっている方、地域の方もたくさんご来場いただき、ありがとうございました！



ふれあいマーケット



大人のための絵本の読み聞かせ



ロビー発表会



ポッチャ体験



骨密度チェック&健康アドバイス



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

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 10 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、 <u>奈良市西部に</u> 気象警報が発令(発令中)の場合は、開催を中止とします。			1 楽しくぬり絵 午前 10 時～11 時半 (事前申込された方)	2 貸室受付日 午前 9 時～10 時 水彩画を楽しく体験しよう 午前 9 時～12 時 (事前申込された方)	3 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)	4
5 休館日	6	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 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)	9 わいわい卓球 Day 午前 9 時～午後 4 時 (当日受付)	10 いきいき体操教室 午前 10 時～11 時 (事前申込された方)	11
12 休館日	13 スポーツの日	14 休館日	15 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)	16 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) 水彩画を楽しく体験しよう 午前 9 時～12 時 (事前申込された方)	17	18 大人の〇活 フィットネス講座 午前 10 時～11 時 (事前申込された方)
19 休館日	20	21 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)	22 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)	23 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)	24 健康応援セミナー 『ヨーグルトセミナー』 午後 1 時半～2 時半 (事前申込された方)	25 演劇サークル「集」 『表に出るいつ』 午後 1 時半～
26 休館日	27	28 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)	29 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)	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

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)までお越しく下さい。

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