



都祁福祉センターだより



184号



「おしらせ」

都祁福祉センター和室の貸館が再開となりました。
長らくご不便をおかけしました。
会議室、相談室、順次修理後再開予定です。

10月は疲れた体に効果大

薬草たっぷりの「丑湯」です！

一年中健康で過ごせる様、様々な種類の薬草を入れた「丑湯」に入る風習があります。夏の間に冷房で冷えた体をゆっくり温め、元気に一年乗り切りましょう。午前11時から午後4時まで入浴できるので是非お越しください！（※受付は3時30分までです）

簡単！自宅で丑湯の作り方

1. ドクダミの葉や桃の葉、緑茶、ハーブなど好きな葉を摘む。
2. 葉を水洗いし、ガーゼで包んで口を縛る。
3. 浴槽にお湯をためて、湯船に入れる。

リリーベらず

毎週火～土曜日の10時～16時まで開催しています。

10月のイベント予定

- 2日(木)お話会 10:30～
- 11日(土) サーキットあそび
 - ①10:30～11:30
 - ②13:45～14:45
- 16日(木)WARA リズム 10:30～
- 23日(木)プレパパ・プレママサロン 10:30～



- 30日(木) ハロウィン工作 終日
- 31日(金)



※16日(木)、17日(金)は都祁中学校より職場体験に来てくれます！！

上記イベント以外はお好きな時間にお越しください。
予約は必要ありません。
詳しくはFacebookとInstagramをご確認下さい。

【お問い合わせ】

0743-82-2624(都祁福祉センター)
090-1154-8568(リリーベらず)
liliybells.tsuge@gmail.com

是非、参加してね！

くらしの何でも相談

介護保険のことや生活に関するトラブルや悩みなんでもご相談ください。午後1時～4時まで対応しています。（※申し込みは不要＆無料です）

10月3日(金) センター職員が主に担当します
10月18日(土) 行政書士が主に担当します

また、上記の日以外でも電話等随時対応させていただきます。

さくら会（介護予防サロン）

65歳以上でまだ介護保険の利用とまではいかない方や、みんなと1日楽しく過ごしたいと思っておられる方お待ちしております。（※登録必要＆参加費800円です）

10月30日(木) 10時30分～14時30分まで
都祁地区以外の方もお気軽にご参加ください！

いきいき教室

参加対象は65歳以上の方です。
（※申し込みと登録が必要です）

10月はうたごえ健康教室です

10月16日(木) 10時45分～14時30分
参加費一人1,600円(謝礼含)
沢山のご参加お待ちしております！

健康体操

みんなで体を動かせば、楽しいだけではなく新しい出会いもあります。是非ご参加下さい。

（※登録必要＆参加費300円です）
10月4日(土) 10時15分～12時

バザー献品のお願い

ご家庭で不要になったおもちゃ、絵本、
大型遊具をご提供ください！

(ぬいぐるみ、おまけ等ノベルティグ
ッズを除く)

つげこどもまつり(11/16)にて、
リユースを目的としたおもちゃの
リサイクルバザーを開催いたします。
みなさまのご協力お願い申し上げます。



お問い合わせ先

りりーべるず 090-1154-8568
福祉センター 0743-82-2624

山
辺
正
介



齊
藤
昇



たのしく！元気に！いきいき教室

9月11日(木)のいきいき教室は、公民館すずらん
学級さんと合同にて、ヤクルト講話を受講しました。
緑黄色野菜をたくさん食べて老化防止、炎症を抑
え、延ばそう！健康寿命をテーマに、楽しくお話し
いただきました。

地域の方が気軽に集い、仲間とのふれあいを通し
て、生きがいづくり、仲間づくりの輪を広げるこ
とも予防につながります。いきいき教室に参加しま
せんか？



介護予防教室 令和7年10月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
10月1日	水	13:30	和室	ヨガ
10月17日	金	14:30	または 研修室	

【講師】藤井 美由紀さん

中
西
晃
子



寄 付

『ミント』

奈良市都祁吐山町 小西敏隆 様

有難うございます。



休館日のお知らせ

10月は6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月)がお休みです。

【発行】 奈良市社会福祉協議会 都祁福祉センター

【住所】 奈良市蘭生町1922-8 【電話】 0743(82)2624

【FAX】 0743(82)2625 【HP】 <http://www.narashi-shakyo.com/htm/tsuge.htm>

【E-mail】 n-shakyo-tsugefc@kc.n.jp

