

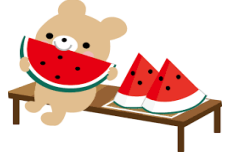
令和7年(2025年)

東福祉センターだより

東風 8月号



夏と言えば皆さんはどんな音楽を思い出されますか？
音楽は、「最も古く最も自然な芸術」と言われてきました。
ぜひ、この時期だからこそ味わえる“自然の音楽”にも耳を
傾けてみるのはいかがでしょうか。自然が奏でる音楽・・・
耳で聴くだけの音楽ではなく、わたしたちが持つすべての
感覚で感じ取る深く感動を覚える音楽で、暑い時期の
ひと時を癒されたいですね。



熱中症対策〇×クイズ

- ①高齢になっても暑さやのどの渇きに対する感覚は鈍くならない。
- ②高齢者は体に熱がたまりにくいので若者より熱中症になり難い。
- ③夏でも身体が冷えるので、高齢者はクーラーや扇風機はあまり使わない方がよい。
- ④のどが渇いてから、こまめに水分補給をする。
- ⑤熱中症は室内や夜間では発生しにくい。

答えは
全部×だよ

熱中症にならないように水分
補給などをしようね(*▽*)



いきいき体操教室

8/8(金) 50P付与 長
10:00~11:00
2階 大集会室
受付中



シルバーコーラス“かがやき”

令和7年7月~令和8年2月
第3金曜日(8月は第5金曜日)
午前10時~11時半

- 対象 奈良市在住の60歳以上の人
- 参加費 4,000円(8回分)
- 申込み 受付中(定員に空きがある為)

ビデオ上映会 & 談話会

8月20(水)13:00~15:00
ベトナムの風に
吹かれて

監督
大森
一樹



当日申込

2階 音響ビデオルーム

にぎわいカフェ

自由参加 2階大集会室

8月28日(木)
13:30~15:00

認知症について知りたい
誰かに聞いてほしい・・・
話せる場所がここに
あります..

お茶を飲みながら
ゆっくり話しましょう♪

スマホ相談会

8月7日(木)
13:00~16:00

事前予約
空きがあれば
当日の受付可能
1階茶室前

ポッチャ
DE
なかよし

当日申込み
2階大集会室

8月9日(土)
10:30~12:00



※気象警報について

各教室・催し等の開始2時間前に奈良市
西部に警報が発令中の場合は、開催を
中止とします。

令和7年9月分の貸室申請は、8月7日(木)
から受付させていただきます。

※事前申し込みは不要です。
直接当センター、2階大集会室へお越し下さい。

東福祉センター 令和7年8月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
★LINE公式アカウント 友だち募集中！ QRコードをスキャンして「友だち登録」をよろしく お願いします。東/西/南/北/福祉センターの イベントや講座、教室などの情報をお届けします。 					1	2
3 休館日	4	5	6	7 貸室申請日 介護予防教室 健やか体操 10:30～11:30 当日申込 スマホ相談会 13:00～16:00 事前予約	8 いきいき 体操教室 10:00～11:00 受付中	9 ポッチャ DE なかよし 10:30～12:00 当日申込
10 休館日	11	12	13	14	15	16
17 休館日	18	19	20 介護予防教室 歌体操 10:30～11:30 当日申込 ビデオ上映会 & 談話会 13:00～15:00 申込不要	21	22 介護予防教室 らくらく体操 10:30～11:30 当日申込	23
24 休館日	25	26 介護予防教室 ミュージック・ケア 10:30～11:30 当日申込	27	28 にぎわいカフェ 13:30～15:00 自由参加	29 シルバーコーラス “かがやき” 10:00～11:30 受付中	30
31 休館日	当センターを利用できる方 オープンスペース『ぷーさん』 (子育てスペース) 開室時間：午前10時～午後4時 ◎奈良市在住の0歳児～5歳児 (未就学児)とその家族 ◎奈良市在住の60歳以上の方  利用証の作成を お願いします。 初回に利用登録を お願いします。					

発行 奈良市東福祉センター

〒630-8113 奈良市法蓮町1702番地の1

奈良交通バス『鴻ノ池』バス停下車すぐ

TEL 0742 (24) 3151 FAX 0742 (27) 9028

E-mail east1968@fine.ocn.jp

開館時間：火・水・木・金・土

午前9時から午後5時まで

休館日：毎週 日・月 / 祝日の翌日

年末年始(12月29日 ～1月3日)