

令和7年(2025年)

奈良市東福祉センターだより



忙しく働くアリの行列をよく見かける季節になりました。

古代イスラエルの賢王ソロモンは、最古の本の中で「ありの所に行きなさい、怠惰な者よ。あなたはそのやり方を見て賢くなりなさい」と勧めています。

わたしたちは小さなアリから、何を学べるのでしょうか。

アリは本能に従って適切な時期に食糧を集め将来の準備をします。  
仕事を果たすためにできる限りのことを行ないます。

アリの賢さは、創造者が授けた本能のなせる業ですが、私たちも、  
良い成果を得るには勤勉な努力が必要であるということを学べますね。

# 東風

## 7月号

怠け者よ、アリの所へ行け。そのやり方を見て、賢くなれ。

アリには司令官も、役人も、支配者もないが、

夏の間に食物を用意し、収穫の時に食糧を集める。(格言6:6~8)

### 7月の介護予防教室

※いずれも当日受付です。  
直接、当センター2階大集会室へお越し下さい。

時間はいずれも  
10:30~11:30

健やか体操  
7/3(木)

らくらく体操  
7/9(水)

歌体操  
7/16(水)

ミュージック・ケア  
7/29(火)

### 栄養講座

長 20P付与

#### 『認知症予防』

認知症予防について、  
一緒に学びましょう!

7/25(金) 13:30~15:00

講師: 奈良ヤクルト販売(株)  
健腸アドバイザー 藪 宇輝さん

事前申込

### 東福祉センター夏祭り

7/26(土)

14:00~16:00



2階大集会室

楽器隊演奏やゲームなどがあるよ~

当日申込

### いきいき体操教室

7/11(金) 長 50P付与

10:00~11:00

2階大集会室

受付中

### シルバーコーラス

7/18(金) **かがやき**

10:00~11:30

2階大集会室

受付終了

### にぎわいカフェ

自由参加

2階  
大集会室

7月24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

7月10日(木)

13:00~16:00

事前予約

電話 又は 直接

空きがあれば  
当日受付も可

1階茶室前



### ポッチャ

DE

### なかよし



7月12日(土)

10:30~12:00

当日申込み

2階 大集会室

8月分の貸室申請は、7月3日(木)から  
実施させていただきます。

※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。



# 東福祉センター 令和7年7月カレンダー

| 日         | 月  | 火                                                                                      | 水                                            | 木                                                                                                                            | 金                                                                                                                                                                | 土                                               |
|-----------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|           |    | 1                                                                                      | 2                                            | 3<br>貸室申請日<br>介護予防教室<br>健やか体操<br>10:30~11:30<br>当日申込                                                                         | 4                                                                                                                                                                | 5                                               |
| 6<br>休館日  | 7  | 8<br> | 9<br>介護予防教室<br>らくらく体操<br>10:30~11:30<br>当日申込 | 10<br>スマホ相談会<br>13:00~16:00<br>事前予約<br>電話又は直接<br>空きがあれば<br>当日受付可                                                             | 11<br>いきいき<br>体操教室<br>10:00~11:00<br>受付中                                                                                                                         | 12<br>ボッチャ<br>DE<br>なかよし<br>10:30~12:00<br>当日申込 |
| 13<br>休館日 | 14 | 15                                                                                     | 16<br>介護予防教室<br>歌体操<br>10:30~11:30<br>当日申込   | 17                                                                                                                           | 18<br>シルバーコーラス<br>“かがやき”<br>10:00~11:30<br>受付終了                                                                                                                  | 19                                              |
| 20<br>休館日 | 21 | 22                                                                                     | 23                                           | 24<br>にぎわいカフェ<br>13:30~15:00<br>自由参加<br> | 25<br>栄養講座<br>13:30~15:00<br>事前申込                                                                                                                                | 26<br>東福祉セン<br>ター夏祭り<br>14:00~16:00<br>当日申込     |
| 27<br>休館日 | 28 | 29<br>介護予防教室<br>ミュージック・ケア<br>10:30~11:30<br>当日申込                                       | 30                                           | 31<br>★LINE公式アカウント<br>友だち募集中！                                                                                                |  <p>「友だち登録」をよろしくお願いします。<br/>東/西/南/北/福祉センターのイベントや<br/>講座、教室などの情報をお届けします。</p> |                                                 |

当センターを利用できる方

◎奈良市在住の60歳以上の方

オープンスペース『ぷーさん』  
(子育てスペース)

奈良市在住の0歳児～5歳児  
(未就学児)とその家族

利用時間：10:00～16:00

初回に利用登録をお願いします。

利用時間

9:00～17:00

利用証の作成を  
お願いします。



奈良市東福祉センター

開館時間： 9:00～17:00

休館日： 毎週 日曜日・月曜日／祝日の翌日  
年末年始（12/29～1/3）

〒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.ne.jp

※ 浴室利用は当面の間中止しています。発行 奈良市東福祉センター