

令和7年(2025年)

奈良市東福祉センターだより

今月15日は、『老人の福祉を増進し、老人を敬愛し、
長寿を祝うことを目的』として制定された【敬老の日】
そこで、白髪に関する格言を集めてみました。

東風

9月号

✧ 白髪の人の前では立ち上がりなさい。

年長者を敬い、神を畏れなければならない ✧

✧ 若者の美しさはその力、老いた者の光輝は、その白髪である ✧

✧ 白髪は、義の道に見いだされるとき美の冠である ✧



「敬老の日」だけでなく、常に温かい思いやりと
ふさわしい敬意を示すよう努めたいですね。

9月の介護予防教室

時間はいずれも
10:30～11:30

健やか体操
9/4(木)

らくらく体操
9/10(水)

歌体操
9/17(水)

ミュージック・ケア
9/30(火)

※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。

栄養講座

長 20P付与

『心身の機能低下と
オーラルフレイル』

老化は口から始まる!?

9/26(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

わくわくオータムDAY

9/15(月)

13:00～15:30

音楽鑑賞会(ジージーズ)

ゲームコーナー

カフェコーナー

2階



当日受付

いきいき体操教室

9/12(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

9/19(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

9月25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

9月11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

9月13日(土)

10:30～12:00

当日申込み

2階 大集会室



10月分の貸室申請は、9月4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9月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 介護予防教室 健やか体操 10:30~11:30 当日申込 貸室申請日	5 	6
7 休館日	8	9	10 介護予防教室 らくらく体操 10:30~11:30 当日申込	11 スマホ相談会 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	12 いきいき 体操教室 10:00~11:00 受付中	13 ポッチャ DE なかよし 10:30~12:00 当日申込
14 休館日	15 臨時開館 敬老の日 イベント 13:00~15:30 当日申込	16 休館日	17 介護予防教室 歌体操 10:30~11:30 当日申込	18	19 シルバーコーラス “かがやき” 10:00~11:30 受付終了	20
21 ← 休館日 →	22	23 臨時休館	24	25 にぎわいカフェ 13:30~15:00 自由参加 	26 栄養講座 13:30~15:00 事前申込	27
28 休館日	29	30 介護予防教室 ミュージック・ケア 10:30~11:30 当日申込	★LINE公式アカウント 友だち募集中！			

「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。

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