

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 ◆暮らしのお困り事相談

暮らしの中での悩みや心配ごとなど、一緒に解決の糸口を見つけましょう。

【日時】 11月14日(金)
午後1時半～3時



【相談員】 コスモス成年後見サポートセンター
奈良県支部 行政書士

◎家族、家庭、消費者問題、成年後見制度、遺言、相続、税務等、生活全般に関する相談。諸制度の利用に関することや生活に役立つ情報提供等。

【定員】 市内在住の60歳以上の人とその家族5組

【申込】 前日までに電話か直接センターへ。

要申込 ◆スマホなんでも相談会

【日時】 11月29日(土) 午前9時半～11時半

【相談員】 学びの寺子屋のみなさん

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人
先着8名



各講座・催し等への申し込みは、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。

LINE 公式アカウント 友だち募集中 !!

友だち登録をしていただき、皆様にイベント・講座・教室など、センターに関係する情報をお届けしていきます。右横のQRコードをスキャンして、LINEの『友だち追加』をよろしく願いいたします !!



要申込 ◆栄養健康講座 20P 長

『恐いぞ！腸内腐敗
～高齢者の便秘改善～』

【日時】 11月21日(金)
午後1時半～2時半



【講師】 奈良ヤクルト販売株式会社
健腸アドバイザー ^{やぶ ひろあき} 藪 宇輝さん

【対象】 市内在住の60歳以上の人 70人

【締切】 11月14日(金)

要申込 ◆楽しく学ぼう！スマホ講座

～スマホデビューからもう一歩！～
(4回コース)

【日時】 ① 12月 3日(水)
② 12月17日(水)
③ 1月 7日(水)
④ 1月21日(水)



※時間は各回ともに午後1時半～3時半

【内容】 ①LINEとスマホ決済を活用しよう
②動画(YouTube)とカメラを活用しよう
③スマホで始めよう！災害の備え
④スマホのセキュリティ・スマホで健康管理

【講師】 ソフトバンク(株) スマホアドバイザー

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人 20人

【締切】 11月19日(水)

※この講座では貸し出し用のスマートフォンを使用します

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場所です。

生活

介護

家族

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 11 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・催しの開始時間の <u>2時間前</u> の時点で奈良市西部に 気象警報が発令中の場合は、開催を中止とします。						1
2	3 文化の日	4	5 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)	6 貸室受付日 介護予防教室 らくらく健康体操 午前 1 0 時半～1 1 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)	7 シルバーコーラス かがやき 午前 1 0 時～1 1 時半 (事前申込された方)	8
休館日		休館日				
9	10	11 介護予防教室 らくらく健康体操 午前 1 0 時半～1 1 時半 (当日受付)	12 楽しくぬり絵 午前 1 0 時～1 1 時半 (事前申込された方) 初心者向け スマホ教室 午後 2 時～4 時 (事前申込された方)	13 わいわい卓球 Day 午前 9 時～午後 4 時 (当日受付)	14 暮らしの お困り事相談 午後 1 時半～3 時 (事前申込された方)	15 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)
休館日						
16	17	18 介護予防教室 らくらく健康体操 午前 1 0 時半～1 1 時半 (当日受付)	19 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)	20 水彩画を 楽しく体験しよう 午前 9 時～1 2 時 (事前申込された方)	21 栄養健康講座 「恐いぞ！腸内腐敗」 午後 1 時半～2 時半 (事前申込された方)	22
休館日						
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 介護予防教室 らくらく健康体操 午前 1 0 時半～1 1 時半 (当日受付)	26 初心者向け スマホ教室 午後 2 時～4 時 (事前申込された方)	27 折り紙サロン 午前 1 0 時～1 1 時半 (事前申込された方) わいわい卓球 Day 午前 9 時～午後 4 時 (当日受付)	28	29 スマホなんでも 相談会 午前 9 時半～1 1 時半 (事前申込された方)
30						

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)までお越しください。

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