令和7年（2025年）
奈良市東福祉センターだより

東風

11月号

11月といえば、
古都奈良の秋を彩る勇壮な古式「鹿の角きり」。
その鹿の角きりで、
雌を奪い合って恋敵と戦うための角を切られてしまった牡鹿・・・

恋すてふ　角切られけり　奈良の鹿

小林一茶のこの句、
恋する鹿さんがちょっと気の毒にも思えますね。

秋の深まりとともに
気温が徐々に下がり、朝晩の冷え込みが
厳しくなってまいります。寒暖差対策に
十分気を付けてお過ごしください。

■11月の介護予防教室■

時間はいずれも
10:30 ～11:30

※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。

健やか体操
11／6（木）

らくらく体操
11／12（水）

歌体操
11／19（水）

ミュージック・ケア
11／25（火）

栄養講座

11/28（金）
13:30～15:00
長 20P付与
事前申込

巷で話題の腸活！

【ヨーグルトの選び方
腸活で絶好チョー】

数あるヨーグルトの中で何を選べばいい？
菌の種類で違いはある？
一緒に探していきましょう。

講師：奈良ヤクルト販売（株）　管理栄養士　谷口　佳子

ルールが簡単で誰もがすぐに楽しめる

ボッチャ DE なかよし

お一人でも…　10:30 ～12:00
お試しでも…　初めてでも…

お気軽にご参加ください❣

11月8日（土）
当日申込み　2階　大集会室

スマホ相談会

11月6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

にぎわいカフェ

自由参加
2階
大集会室
11月27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♪

いきいき体操教室

11/14（金）
10:00～11:00
長
2階大集会室　50P付与
受付中

シルバーコーラス かがやき

11/21（金）
10:00～11:30
2階大集会室
受付終了

**12月分の貸室申請は、11月6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11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 休館日	3 文化の日	4 休館日	5	6 貸室申請日 健やか体操 10:30~11:30 当日申込 スマホ相談会	7	8 ボッチャ DE なかよし 10:30~12:00 当日申込
9 休館日	10	11	12 らくらく体操 10:30~11:30 当日申込	13	14 いきいき体操教室 10:00~11:00 受付中	15
16 休館日	17	18	19 歌体操 10:30~11:30 当日申込	20	21 シルバーコーラス“かがやき” 10:00~11:30 事前申込	22
23 勤労感謝の日 休館日	24	25 ミュージック・ケア 10:30~11:30 当日申込	26	27 にぎわいカフェ 13:30~15:00 自由参加	28 栄養講座 13:30~15:00 事前申込	29
30 休館日	12/1					

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）
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

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）39028

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)