



寒い季節になると恋しくなるのが、「炬燵(こたつ)」。
炬燵の原型は、約700年以上前の鎌倉時代の
「火燵(ひだて)」にあるそうです。

東風

12月号

今では懐かしい「豆炭こたつ」も最近ではキャンプなどの
アウトドアでも人気だとか……。 家族団らんや、
心地よい居場所を生む日本文化の象徴の「こたつ」。
危険が伴う使い方を避けて、冬だからこそ味わえる
「こたつライフ」を楽しんでくださいね。



安全に使用するためのNGな使い方

注意

こたつでウトウトする／こたつの中に衣服などを入れる／
長い間入りっぱなし／高温にしすぎる／痛んだコードを使う／

危険



12月の介護予防教室

※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。

時間はいずれも
10:30～11:30

健やか体操
12/2(火)

らくらく体操
12/10(水)

歌体操
12/17(水)

ミュージック・ケア
12/23(火)

～演劇の午後～

12月6日(土) 13:30～15:00
「表に出ろい！」

「演劇サークル集」さんによる
演劇公演です！ぜひご参加を！
2階大集会室 当日申込

つな♡Guuフェス
ークリスマス会ー
12月20日(土)
14:00～16:00

リース作りに音楽演奏など
お楽しみが一杯！
2階大集会室 当日申込

ビデオ上映会&談話会

12月17日(水) 13:00～15:20

Last Dance

『ラストダンス 離婚式』

2001年製作／108分／日本

離婚に踏み切れない100組のカップルが、豪華客船クルーズの中で
ダンスをレッスンし、優勝賞金300万を争い、大晦日に離婚式を
迎えるという人々の 騒動を描いたコメディ映画



2階 音響ビデオルーム 当日申込

にぎわいかフェ

自由参加 2階 大集会室

12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

12月11日(木)
13:00～16:00

事前予約

電話 又は 直接
空きがあれば
当日受付可
1階茶室前



シルバーコーラス

“かがやき”

12月19日(金)

10:00～11:30

事前申込

※気象警報について

ポッチャ
DE
なかよし



12月13日(土)

10:30～12:00

当日申込み
2階大集会室

令和8年1月分の貸室申請は、12月4日(木)
から実施させていただきます。

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12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 健やか体操 10:30~11:30 当日申込	3	4 貸室申請日	5	6 演劇の午後 13:30~15:00 当日申込
7	8	9	10 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	13 ポッチャ DE なかよし 10:30~12:00 当日申込
14	15	16	17 歌体操 10:30~11:30 当日申込 ビデオ上映会 & 談話会 13:00~ 申込不要	18	19 シルバーコース “かがやき” 10:00~11:30 事前申込	20 つな♡Guuフェス クリスマス会 14:00~16:00 当日申込
21	22	23 ミュージック・ケア 10:30~11:30 当日申込	24	25 にぎわいカフェ 13:30~15:00 自由参加	26	27
28	29	30	31	★LINE公式アカウント 友だち募集中！ 右のQRコードをスキャンして 「友だち登録」を よろしく願います。 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
利用時間：午前9時～午後5時

利用証の作成を
お願いします。

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



初回に利用登録を
お願いします。

★年末年始 休館日のお知らせ

令和7年12月28日(日)～ 令和8年1月5日(月)

発行 奈良市東福祉センター

住所 〒630-8113

奈良市法蓮町1702番地の1

近鉄奈良駅から奈良交通バス「鴻ノ池」バス停下車

TEL：0742-24-3151 FAX：0742-27-9028

Mail：east1968@fine.ocn.ne.jp

開館時間：午前9：00～午後5：00まで

休館日：毎週 日曜日・月曜日 / 祝日の翌日

※ 浴室利用は当面の間中止しています。