

令和8年(2026年)
奈良市東福祉センターだより

東風

1月号

令和8年も東福祉センターをよろしくお願ひします。

最近ではノスタルジックな昭和レトロブームですが、

令和8年に、昭和元年から起算して満100年を迎えます。

(内閣官房「昭和100年」関連施策推進室)

『悲観的な人にはどの日も悪い日で、

陽気な心の人には毎日が宴会である。』

と有名な格言にある通り、

人生も100歳超え目指してポジティブ思考で過ごしたいですね。

令和8年も皆さまの素敵な笑顔にお会いできるのを

東福祉センター職員一同、心より楽しみにしております。



■1月の介護予防教室■

直接当センター、2階大集会室へお越し下さい。
※いずれも当日受付です。

時間はいずれも
10:30～11:30

健やか体操
1/8(木)

らくらく体操
1/14(水)

歌体操
1/21(水)

ミュージック・ケア
1/27(火)

スマホ相談会

1月8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

1月22日(木) **自由参加**
13:30～15:00

お茶を飲みながら
ゆっくり話しましょう♪
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。!

2階
大集会室

栄養講座

長

1月23日(金) 20P付与
13:30～15:00

『恐いぞ！ 腸内腐敗
高齢者の便秘改善』

講師：健腸アドバイザー
薮 宇輝さん
事前申込

ルールが簡単で誰もがすぐに楽しめる

ポッチャ 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！

1月10日(土)

当日申込み 2階 大集会室



シルバーコーラス かかやき

1/16(金)
10:00～11:30
2階大集会室
受付終了

令和8年2月分の貸室申請は、1月8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8年1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
			年末年始 休館日			
4	5	6	7	8 貸室申請日 健やか体操 10:30~11:30 当日申込 スマホ相談会 13:00~16:00	9	10 ボッチャ DE なかよし 10:30~12:00 当日申込
11	12 成人の日	13	14 らくらく体操 10:30~11:30 当日申込	15	16 シルバーコーラス “かがやき” 10:00~11:30 受付終了	17
18	19	20	21 歌体操 10:30~11:30 当日申込	22 にぎわいカフェ 13:30~15:00 自由参加	23 栄養講座 13:30~15:00 事前申込	24
25	26	27 ミュージック ケア 10:30~11:30 当日申込	28	29	30	31

★年末年始 休館日のお知らせ

当センターを利用できる方

利用時間 令和7年12月28日(日) ~ 令和8年1月5日(月)
9:00~17:00

◎奈良市在住の60歳以上の方

利用証の作成をお願いします。

オープンスペース『ぶーさん』
(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。



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
年末年始(12月29日~1月3日まで)

★LINE公式アカウント
友だち募集中!



※ 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