

令和8年

# 西福祉センターだより

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◆リズムウォーク 長 50P +脳活性化エクササイズ

～音楽とともに楽しく動いて  
脳とからだを元気アップ!!～

【日時】 2月20日(金)

午後1時半～3時



【講師】(株)ルネサンス 健康運動指導士

【対象】奈良市在住の60歳以上の人 70人

【締切】2月10日(火)

## 要申込◆健康増進セミナー 長 20P

正しい「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

【日時】 3月4日(水)

午後1時半～3時

【講師】明治安田生命保険相互会社  
担当社員



【対象】奈良市在住の60歳以上の人 60人

【締切】2月20日(金)

## 要申込◆～明るくいいききと見える美容法～ ◆大人ビューティーアップ講座

【日時】 3月6日(金)

午後1時半～3時

【講師】資生堂ジャパン株式会社  
ソーシャルエリアパートナー



【対象】奈良市在住の60歳以上の人 30人

【締切】2月20日(金)

## 要申込◆きこえの相談会

in 西福祉センター

～聞こえや補聴器について  
気軽に相談してみませんか?～

【日時】 3月14日(土)

① 午前の部 午前10時～12時

② 午後の部 午後1時～3時

【相談員】一般社団法人 日本補聴器販売店協会  
近畿支部 認定補聴器技能者

【対象】奈良市在住の60歳以上の人とその家族  
午前・午後ともに各12人

【締切】2月28日(土)

※電話で申込が困難な方のみ  
FAXでの申込が可能です。

FAXでの申込の場合、希望時間帯(①または②)・  
氏名・住所・FAX番号・年齢・今一番気になって  
いることをご記入ください。

※手話通訳・要約筆記が必要な方は、ご連絡くだ  
さい。



各講座、催し等の申し込みは、締切日までに  
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。

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

健康

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。

LINE 公式アカウント  
友だち募集中!!



# 西福祉センター 2月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日		介護予防教室 らくらく健康体操 午前10時半～11時半 (当日受付)	楽しくぬり絵 午前10時～11時半 (事前申込された方) 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)	貸室受付日 午前9時～10時 わいわい卓球 Day 午前9時～午後4時 (当日受付)	シルバーコーラス かがやき 午前10時～11時半 (事前申込された方)	
8	9	10	11	12	13	14
休館日		介護予防教室 らくらく健康体操 午前10時半～11時半 (当日受付) 初心者向け スマホ教室 午後2時～午後4時 (事前申込された方)	建国記念の日	休館日	流り歌ビクス 午後2時～3時半 (事前申込された方)	
15	16	17	18	19	20	21
休館日		介護予防教室 らくらく健康体操 午前10時半～11時半 (当日受付)	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)		リズムウォーク+ 脳活性化エクササイズ 午後1時半～3時 (事前申込された方)	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	天皇誕生日	休館日	介護予防教室 らくらく健康体操 午前10時半～11時半 (当日受付) 初心者向け スマホ教室 午後2時～午後4時 (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) 折り紙サロン 午前10時～11時半 (事前申込された方)		

## 【気象警報について】

各教室・講座・催し等の開始時間の2時間前の時点で、奈良市西部に気象警報が発令(発令中)の場合は、開催を中止とします。



## ◎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](mailto: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りし、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