



目に美しく、心安らぐ香りの梅の花

梅の花の香りは甘く華やかな香りが特徴で、不眠や不安を和らげる効果も期待できます。また、梅の木の香りには、心を落ち着かせ、リラックスさせる効果があると言われています。

梅の香りは、どこか懐かしさを感じさせつつも、新たな季節の始まりを期待させてくれます。

季節ごとの感嘆すべき創造の業に感謝ですね

東風 3月号

初めてでも大丈夫！

ポッチャ体験会

お一人さま大歓迎！

特別企画

エンジョイ！
ポッチャW0
たのしもう！

お気軽にご参加ください。



3月6日(金)

13:30~15:00
2階 大集会室 **事前申込**

定例の
**ポッチャ
DE
なかよし**

もあります(^.^♪
3月14日(土)
10:30~12:00
2階 大集会室
当日申込み

3月の介護予防教室

時間はいずれも
10:30~11:30

健やか体操
3/5(木)

らくらく体操
3/11(水)

歌体操
3/18(水)

ミュージック・ケア
3/24(火)

※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。

にぎわいカフェ 3月26日(木) 13:30~15:00

認知症について知りたい・・ お茶を飲みながらゆっくり話しましょう♪
誰かに聞いてほしい・・

話せる場所が
ここにあります。♪

今月の耳より情報のテーマは、
無理なく続ける「日頃の備え」
防災士によるお話です。

自由参加
2階
大集会室

スマホ相談会

3月12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

栄養講座 3月27日(金) 20P付与

【食の力は生きる力】 13:30~15:00 **事前申込**

血糖値・血圧、きになりませんか？

健康で長生きする為の食事術。

ちょっとした、食べる工夫をしてみましょう！

講師:奈良ヤクルト販売(株) 管理栄養士 谷口 佳子

※気象警報について

令和8年4月分の貸室申請は、3月5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8年3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2	3	4	5 貸室申請日 健やか体操 10:30~11:30 当日申込	6 ポッチャ体験会 エンジョイ! ポッチャW0 たのしもう! 13:30~15:00 事前申込	7
8 休館日	9	10	11 らくらく体操 10:30~11:30 当日申込	12 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	13	14 ポッチャ DE なかよし 10:30~12:00 当日申込
15 休館日	16	17	18 歌体操 10:30~11:30 当日申込	19	20 春分の日	21 休館日
22 休館日	23	24 ミュージック・ケア 10:30~11:30 当日申込	25	26 にぎわいカフェ 13:30~15:00 自由参加	27 栄養講座 13:30~15:00 事前申込	28
29 休館日	30	31	<p>★LINE公式アカウント 友だち募集中!</p> <p>QRコードをスキャンして「友だち登録」をよろしくお願ひします。</p> <p>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。</p> 			

当センターを利用できる方

◎奈良市在住の60歳以上の方

利用証の作成をお願いします。

◎奈良市在住の0歳児~5歳児(未就学児)とその家族

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



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)

※浴室利用は当面の間中止しています。