



都祁福祉センターだより



190号

GW中の休館日のお知らせ

日	月	火	水	木
4 / 2 6	4 / 2 7 休館日	4 / 2 8	4 / 2 9	4 / 3 0 休館日
金	土	日	月	火
5 / 1	5 / 2	5 / 3	5 / 4 休館日	5 / 5
水				
5 / 6 休館日				

4月は「よもぎ湯」に入って溜まった疲れを吹き飛ばしましょう！

よもぎは血行を促進させ、肩こりや腰痛、神経痛などをやわらげる働きがあります。また、香りはストレス解消や安眠に効果的です。(陣痛促進作用があるので妊婦さんは避けるようにしましょう)

簡単！自宅でよもぎ湯の作り方

1. 鍋に水をはり、汚れを落とした生のよもぎ5本～10本を細かく刻んで入れます。(使うよもぎは先端から約20cm程度の若い葉)
2. 5～10分ほど沸騰させたらよもぎを取り出します。

リリーベらず

毎週火～土曜日の10時～16時まで開催しています。

4月のイベント予定

- 2日(木)おはなし会 10:30～
- 11日(土)サーキットあそび
 - ①10:30～11:30
 - ②13:45～14:45
- 16日(木)プレパパ・プレママサロン (フラワーアレンジメント) 10:30～
- 23日(木)WARA リズム 10:30～
- 25日(土)えいごであそぼ！！ 10:30～
- 28日(火)こどもの日工作 終日

上記イベント以外はお好きな時間にお越しください。予約は必要ありません。詳しくはFacebookとInstagramをご確認下さい。

【お問い合わせ】
0743-82-2624(都祁福祉センター)
090-1154-8568(リリーベらず)
liliybells.tsuge@gmail.com

是非、参加してね！

くらしの何でも相談

介護保険のことや生活に関するトラブルや悩みなんでもご相談ください。午後1時～4時まで対応しています。(※申し込みは不要&無料です)

4月3日(金) センター職員が主に担当します
4月18日(土) 行政書士が主に担当します

また、上記の日以外でも電話等随時対応させていただきます。

いきいき教室

参加対象は65歳以上の方です。(※申し込みと登録が必要です)

4月はチェアーエクササイズです

4月16日(木) 11時00分～14時30分
参加費一人700円
沢山のご参加お待ちしております！

さくら会 (介護予防サロン)

65歳以上でまだ介護保険の利用とまではいかない方や、みんなと1日楽しく過ごしたいと思っておられる方お待ちしております。(※登録必要&参加費800円です)

4月23日(木) 10時30分～14時30分まで
都祁地区以外の方もお気軽にご参加ください！

健康体操

みんなで体を動かせば、楽しいだけではなく新しい出会いもあります。是非ご参加下さい。(※登録必要&参加費300円です)

4月4日(土) 10時00分～12時00分

デイサービス外出しク

3月14日(土)、18名のご利用者様と、南福祉センター開催の「アコードスプリングコンサート」に参加しました。

会場では、「アコードの皆さん」による美しい生演奏が披露されました。春をテーマに『めだかの学校』や『手のひらを太陽に』といった馴染み深い曲が流れ、ご利用者様も自然に口ずさみ、会場の皆様と共に音楽を楽しむ素晴らしい交流のひとつとなりました。

ご招待いただいた南福祉センターの皆様、ありがとうございました。



たのしく！元気に！ いきいき教室

3月14日(土)公民館すずらん学級、福祉センターいきいき教室による地域ふれあい交流会を共催しました。

デイサービスの利用者様も参加され、まずは大正琴の演奏からスタート。ドラムのビートが響く力強い民謡メドレーに、観客席からも思わず歌声がこぼれます。

続いて、中国の民族楽器『二胡』による演奏では、心に染みわたる優しい音色を楽しんで頂きました。



介護予防教室 令和8年4月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
4月1日	水	13:30	和室	ヨガ
4月17日	金	14:30	または 研修室	

【講師】藤井 美由紀さん

寄付



『炊飯器』

つげ更生保護女性会 様

有難うございます。



休館日のお知らせ

4月は6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月) 30日(木)がお休みです。

【発行】 奈良市社会福祉協議会 都祁福祉センター

【住所】 奈良市蘭生町1922-8 【電話】 0743(82)2624

【FAX】 0743(82)2625 【HP】 <http://www.narashi-shakyo.com/htm/tsuge.htm>

【E-mail】 n-shakyo-tsugefc@kcn.jp

