



コロナ禍において、多くの方は運動の機会が減っています。

「動かないこと」は、心身や脳の機能の低下を招き、歩くことや身の回りのことが行いにくくなったり、疲れやすくなったりします。

天気がよい日には人混みを避けて散歩したり、家の中で足踏みや体操をするなど、自分の体調や体力に応じて、無理のない範囲で体を動かしましょう。

新型コロナウイルス感染予防のため実施を見合わせていますが、東福祉センターでは「いきいき体操教室」などの各種体操教室を開催しています。

再開しましたら、是非ご参加ください！



★ 運動すると、いいこといっぱい ★

肥満の予防・改善

生活習慣病予防

老化予防

疲れにくくなる

ストレス発散

胃が丈夫になる

代謝がよくなる

よく眠れる

他にもいっぱいありますよ～



「総合相談窓口」をご利用ください。

■ 健康・福祉相談

10月12日(火) 午後1時30分～3時

相談員：奈良市三笠地域包括支援センタースタッフ

■ 暮らしと介護の相談会

10月22日(金) 午後1時30分～3時

相談員：在宅介護相談センターらくじ苑スタッフ

コスモス成年後見サポートセンター

奈良県支部スタッフ



♪シルバーコーラス かがやき♪



10月生まれ
の皆さんへ

お誕生日
おめでとう
ございます

食欲の秋です。

食べすぎにはどうぞ
ご注意を・・・



子育て家族の居場所づくり
オープンスペース「ぷーさん」



対象…概ね0歳～5歳までの子どもと家族
時間…センター開館日の10時～16時

どうぞ、お気軽にお越しください。
子育てサロンは、現在、休止しています。
再開までしばらくお待ちください。



全国地域安全運動

～ みんなでつくろう 安心の街 ～

- 実施期間
10月11日(月)～10月20日(水)
- 全国の重点
 - ・ 子どもと女性の犯罪被害防止
 - ・ 特殊詐欺の被害防止
- 奈良県の重点
 - ・ 住宅及び車両を対象とした窃盗の被害防止

～ 浴室の利用再開のお知らせ ～

- 浴室利用を、10月6日(水)から再開します。
- 時間帯(正午から午後4時)や、実施の曜日(火・水・金・土)などの運用は、従来どおりです。
- 予約制によるご利用方法にも変更はありませんので、ご利用希望日当日の午前9時から11時の間に、お電話又はご来館にてご希望時間帯のご予約をお願いします。

東福祉センター カレンダー (10月)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
休				11月分 貸室申請日		
10	11	12	13	14	15	16
休		健康・福祉相談 (午後1時30分～)	いきいき体操教室 (午後1時30分～)			
17	18	19	20	21	22	23
休		介護予防教室 『健やか体操』 (午前10時30分～)	介護予防教室 『らくらく体操』 (午前10時30分～) ビデオ上映会 (午後1時～)		暮らしと介護の 相談会 (午後1時30分～)	
24	25	26	27	28	29	30
休		介護予防教室 『ミュージック・ケア』 (午前10時30分～)	介護予防教室 『歌体操』 (午前10時30分～)			
31		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>の催しについて、現在の新型コロナウイルス「奈良市警戒レベル」の状況により、休止となっています。 今後の開催につきましては、各種主催事業を含め、情勢により検討させていただきます。 最新の情報は、奈良市・奈良市社会福祉協議会のホームページ、また館内掲示等でお知らせいたします。</p> </div>				