

令和6年(2024年)

奈良市東福祉センターだより

Summertime



東風

8月号

夏と言えば皆さんはどんな音楽を思い出されますか？
 音楽は、「最も古く最も自然な芸術」と言われてきました。
 ぜひ、この時期だからこそ味わえる“自然の音楽”にも耳を傾けて
 みるのはいかがでしょうか。自然が奏でる音楽・・・耳で聴くだけの
 音楽ではなく、わたしたちが持つすべての感覚で感じ取る深く感動
 を覚える音楽で、暑い時期のひと時を癒されたいですね。

8月の介護予防教室

※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。

時間はいずれも
10:30 ~ 11:30

健やか体操
8/6(火)

歌体操
8/21(水)

ミュージック・ケア
8/27(火)

らくらく体操
8/28(水)

熱中症対策〇×クイズ

- ①高齢になっても暑さやのどの渇きに対する感覚は鈍くならない。
- ②高齢者は体に熱がたまりにくいので若者より熱中症になり難い。
- ③夏でも身体が冷えるので、高齢者はクーラーや扇風機はあまり使わない方がよい。
- ④のどが渇いてから、こまめに水分補給をする。
- ⑤熱中症は室内や夜間では発生しにくい。

詳しくは、各省発行のリーフレット
『高齢者のための熱中症対策』をご覧ください。



答えは
全部×だよ

のどの渇きを感じてなくても
こまめに水分補給をしてね!

高齢者は特に注意が必要!

注 シルバーコーラスは8月休みです。

いきいき体操教室 受付終了

8/9(金) 10:00~11:00

ビデオ上映会
8/21(水)13:00~

110分

鬼平犯科帳

時代劇
活躍を描いたチャンバラ
幅広くその人気を誇るム
鬼平こと長谷川平蔵の

中村吉右衛門

岩下志麻

2階 音響ビデオルーム

にぎわいカフェ

自由参加 2階大集会室

8月22日(木)
13:30~15:00

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!

お茶を飲みながら
ゆっくり話しましょう!

なんでも スマホ相談会

当日申込み
1階茶室前

8月8日(木) 13:00~16:00

ポッチャ DE なかよし

当日申込み
2階大集会室

8月10日(土)
10:30~12:00

※気象警報について

各教室・催し等の開始2時間前に奈良市に
警報が発令中の場合は、開催を中止とします。

9月分の貸室申請は、8月8日(木)
から実施させていただきます。

東福祉センター 令和6年8月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 休館日	5 休館日	6 介護予防教室 健やか体操 10:30~11:30 当日申込	7 	8 貸室申請日 なんでもスマホ 相談会 13:00~16:00 当日申込	9 いきいき 体操教室 10:00~11:00 受付終了	10 ポツチャ DE なかよし 10:30~12:00 当日申込
11 休館日	12 休館日	13	14	15	16	17
18 休館日	19 休館日	20 	21 介護予防教室 歌体操 10:30~11:30 当日申込 ビデオ上映会 13:00~ 申込不要	22 にぎわいカフェ 13:30~15:00 自由参加	23	24
25 休館日	26 休館日	27 介護予防教室 ミュージック・ケア 10:30~11:30 当日申込	28 介護予防教室 らくらく体操 10:30~11:30 当日申込	29 	30	31

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】

オープンスペース『ぷーさん』
(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。



奈良市東福祉センター 開館時間: 9:00~17:00

休館日: 日曜日・月曜日 / 祝日の翌日 年末年始(12/29~1/3)

〒630-8113 奈良市法蓮町1702番地の1

奈良交通バス『鴻ノ池』バス停下車すぐ

TEL:0742-24-3151 FAX:0742-27-9028

E-Mail east1968@fine.ocn.ne.jp

※ 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