

ひがし かせ
東風
9月号



今ではハッピーマンデー制度で9月の第3月曜日と定められている“敬老の日”ですが、今から3500年以上前に定められたある律法の中に、『白髪の人の前では立ち上がりなさい。年長者を敬い、・・・なさい。』と既に定められています。大昔から高齢者を敬うべきことが謳われており、現代でも変わらない大切な教えですね：



9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
9/3(火)

らくらく体操
9/11(水)

歌体操
9/18(水)

ミュージック・ケア
9/19(木)

シルバーコーラス
9/20(金) “かがやき”
10:00～11:30 事前申込

119分

ビデオ上映会

9月18日(水)13:00～

深夜 食道
「めしや」の春夏秋冬
ワケありな客たちと
マスターの味で紡ぐ
小林薫 田中裕子

オダギリジョー
2階 音響ビデオルーム

9月16日(月・祝) Special Day

らくらく ワクワク

スポーツDAY 敬老の日イベント

9:30～15:30

★カフェスペース(無料)
お茶もご用意しています(^_^)
ゆっくりお過ごしください♪

★長寿ポイントあり
午前/午後 各50P

(スポーツ種目)

ポッチャ、ストラックアウト

スカットボール、ミニビリヤードなど

(会場)

2階 大集会室 講座室
多目的ホール

当日申込

いきいき

体操教室

9/13(金)

10:00～11:00

栄養講座

9/27(金)

13:30～15:00

『体を動かす健康学』

講師:奈良ヤクルト販売(株)

健腸アドバイザー 藪野輝さん

受付終了

事前申込

にぎわいカフェ

自由参加

2階大集会室

9月26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

9月12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

9月14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。

10月分の貸室申請は、9月5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9月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 休館日	3 介護予防教室 健やか体操 10:30~11:30 当日申込	4	5 貸室申請日	6	7
8 休館日	9 休館日	10	11 介護予防教室 らくらく体操 10:30~11:30 当日申込	12 なんでもスマホ 相談会 13:00~16:00 当日申込	13 いきいき 体操教室 10:00~11:00 受付終了	14 ポッチャ DE なかよし 10:30~12:00 当日申込
15 休館日	16 臨時開館 敬老の日 イベント らくらくワクワク スポーツDAY 当日申込	17 休館日	18 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	19 介護予防教室 ミュージック・ケア 10:30~11:30 当日申込	20 シルバーコーラス “かがやき” 10:00~11:30 事前申込	21 
22 休館日	23 休館日	24 臨時休館	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 休館日	<p>♡ 通常月曜日は休館ですが、9月16日（月）は、敬老の日のため、臨時開館致します。</p> <p>★ 敬老の日イベント ★</p> <p>らくらく ワクワク スポーツDAY ♪ </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】

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

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