

西福祉センターだより

令和6年



西福祉センターは、奈良市社会福祉協議会が指定管理者として管理運営しています

あなたの暮らしをサポート

西福祉センターは、ご本人・ご家族などが身近な地域で相談できる場所です。職員が悩みごとや困りごとの相談をお聞きしたり、福祉サービスを受けるためのお手伝いをします。



生活 健康 家族 介護 社会参加 など

お気軽にお声がけください!!

◆骨密度チェック&健康アドバイス

意外と知らない自分の骨密度。この機会に測定してみませんか？（骨密度測定は20歳以上）

【日時】 9月16日（月・祝）

- 午前の部 午前10時～11時（定員30人）
- 午後の部 午後1時～2時（定員30人）

【対象】 市内在住の60歳以上の人とその家族

【申込】 9月10日（火）までに電話か直接センターへ。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡。

【協力】 meiji ヤサカ商事株式会社



◆暮らしのお困り事相談会

暮らしの中での悩みや心配ごとなど、一緒に解決の糸口を見つけましょう。



【日時】 9月13日（金）午後1時半～3時

【相談員】 コスモス成年後見サポートセンター
奈良県支部 行政書士

◎家族、家庭、消費者問題、成年後見制度、遺言、相続、税務等、生活全般に関する相談。諸制度の利用に関することや生活に役立つ情報提供等。

【定員】 5組 【申込】 前日までに電話か直接センターへ。

◆栄養健康講座『免疫力について』20P 長

【日時】 9月20日（金）午後1時半～2時半

【講師】 奈良ヤクルト販売（株）
健康管理士 ひぐち よしき 樋口 善輝さん



【定員】 70名

【申込】 9月13日（金）までに電話か直接センターへ。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡。

◆秋の交通安全啓発 DAY

9月26日（木）午後1時半～3時

奈良西警察署による交通安全啓発グッズの配布等。



◆栄養とお口の健康 測定フェスタ【全3回】

【日時】 ①令和6年9月27日（金）

②令和7年3月28日（金）

③令和7年9月26日（金）

※時間は、毎回、午前9時半～午後4時

【対象】 市内在住の65歳以上の方で
上記3回の日程に出席可能な方。

【定員】 80名 【場所】 奈良市西福祉センター

【申込】 9月13日（金）までに電話か直接センターへ。

多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡。

【共催】 摂南大学・二名地域包括支援センター・奈良市社会福祉協議会
【協賛】 ㈱雪印メグミルク・ならコープ

口腔の健康状態・体組成測定
握力測定・食に関する講演など

本イベントは、お口の健康と食生活の研究の一環で行います。ご自身の健康状態について、チェックすることができます。

昼食にお弁当をご用意いたします!



◆楽しくぬり絵

集中力アップ、リラックス&リフレッシュ効果があると言われていたぬり絵。みんなでおしゃべりしながら楽しみましょう。



【日時】 ①令和6年10月2日（水）
②令和6年12月4日（水）
③令和7年2月5日（水）

※時間は
午前10時半～11時半

【定員】 10人 ※なるべく3回出席できる方

【持物】 色鉛筆（センターでも貸し出し可）

【申込】 9月20日（金）までに電話か直接センターへ。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡。※講師による指導はありません。

◆楽しくストレッチ

【日時】 10月17日（木）

午前10時～11時

【講師】 健康運動指導士 保田 裕也さん
【内容】 ストレッチ、脳トレ、簡単な体幹トレーニング等

【定員】 70人

【申込】 10月9日（水）までに電話か直接センターへ。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡。



LINE 公式アカウント 友だち募集

友だち登録していただき、皆様にイベント・講座・教室など、センターに関する情報をお届けしていきます。右横のQRコードをスキャンして、LINEの『友だち追加』よりお願いいたします!!



西福祉センター 9月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日		介護予防教室 らくらく健康体操 午前10時半～11時半 (当日受付)		貸室受付日 午前9時～10時	シルバーコーラス かがやき 午前10時～11時半 (事前申込された方)	
8	9	10	11	12	13	14
休館日		介護予防教室 らくらく健康体操 午前10時半～11時半 (当日受付)	なるほど!かんたん! スマホ教室 午後2時～4時 (事前申込された方)	わいわい卓球 DAY 午前9時～午後4時 (当日受付)	いきいき体操教室 午前10時～11時 (事前申込された方) 暮らしのお困り事 相談会 午後1時半～3時 (事前申込された方)	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	敬老の日 (臨時開館) 骨密度チェック & 健康アドバイス (事前申込された方)	休館日		介護予防教室 らくらく健康体操 午前10時半～11時半 (当日受付)	防災気象講座 午前10時～11時 (事前申込された方) 栄養健康講座 午後1時半～2時半 (事前申込された方)	
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日	振替休日	臨時休館日	介護予防教室 らくらく健康体操 午前10時半～11時半 (当日受付) なるほど!かんたん! スマホ教室 午後2時～4時 (事前申込された方)	わいわい卓球 DAY 午前9時～午後4時 (当日受付) 秋の交通安全啓発 DAY 午後1時半～3時 (当日受付)	栄養とお口の健康 測定フェスタ (第1回) 午前9時～午後4時 (事前申込された方)	
29	30	9月16日(月)は『敬老の日』のため臨時開館します。				
休館日		【気象警報について】 各教室・講座・催し等の開始時間の2時間前の時点で、奈良市に気象警報が発令中の場合は、開催を中止とします。				

◎当センターを利用できる方(利用登録をお願いします)

- 奈良市在住の60歳以上の人
- 市内社会福祉事業団体関係者ほか

利用登録には身分証明書(健康保険証・運転免許証・マイナンバーカード等)をお持ちの上、事務所(カウンター)までお越しください。

娯楽室・機能回復訓練室・ロビー談話室・図書室を利用される際は、『入館受付票』に登録番号などを記入していただきますようお願いいたします。

※浴室は当面の間、利用を中止します。

※来館時は利用証をお持ちください。

発行：奈良市西福祉センター
〒631-0024 奈良市百楽園一丁目9番13号
TEL：0742-41-3151
FAX：0742-41-3150
E-mail: nishiroushunnoie@leto.eonet.ne.jp
<http://www.narashi-shakyo.com>
開館時間：午前9時～午後5時
休館日：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)
お車の方：センター横の駐車場をご利用ください。
バスの方：近鉄学園前駅北口より(奈良交通)
学園緑ヶ丘一丁目行きに乗り、百楽園
二丁目バス停下車 徒歩5分
その他：近鉄学園前駅北口より西へ徒歩15分