

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

◆初心者でも気軽に楽しめる クラシックコンサート

当日受付

クラシックを中心にポップス・歌謡曲など
さまざまなジャンルの演奏をお楽しみください。

【日時】 10月12日(土) 午前11時～正午
【対象】 60歳以上の人と家族・子育て親子

◆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 
【対象】 60歳以上の人 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、抽選に漏れた方に連絡。

◆健康応援セミナー

『カラダは食べたものからできている』

【日時】 10月25日(金) 午後1時半～2時半
【講師】 株式会社 明治 食育担当の方
【対象】 60歳以上の人 70人
【申込】 10月18日(金)までに電話か
直接センターへ。
多い場合は抽選し、漏れた方に連絡。



◆暮らしに役立つ講座

長 20P

『心豊かな暮らしのための生活設計』

【日時】 10月31日(木) 午後1時半～3時
【講師】 ファイナンシャルプランナー
行政書士 林 紫乃さん 
【内容】 ○老後に必要とされる生活費の目安
○医療や介護にかかる費用と準備
○備えておきたい制度の基礎知識 など
【対象】 60歳以上の人とその家族 70人
【申込】 10月24日(木)までに電話か直接センターへ。
多い場合は抽選し、漏れた方に連絡。

◆大人の〇活フィットネス (5回シリーズ)

【日時】 令和6年度 11月16日、12月21日
令和7年度 1月18日、2月15日
3月15日
(毎月第3土曜日 午前10時～11時)
【講師】 日本フィットネス協会
公認インストラクター 山本 三歌代さん
【対象】 60歳以上の人 30人
【申込】 11月2日(土)までに電話か直接センターへ。
多い場合は抽選し、漏れた方に連絡。



◆体力測定

運動不足や体力の低下を感じていませんか？
ご自身の体力レベルを測定してみましょう！ 
【日時】 11月1日(金) 午後1時半～3時
【講師】 (株)ルネサンス 健康運動指導士
【対象】 60歳以上の人 30人
【申込】 10月18日(金)までに電話か直接センターへ。
多い場合は抽選し、漏れた方に連絡。

あなたの暮らしをサポート

生活の中の「不安」や「困りごと」など、ひとりで悩まずご相談ください。
西福祉センターは、ご本人・ご家族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

介護

家族

社会参加

など

LINE 公式アカウント 友だち募集中 !!

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』
よろしくお願いたします !!



西福祉センター 10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 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)	2 楽しくぬり絵 午前10時半～11時半 (事前申込された方)	3 貸室受付日 午前9時～10時	4 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)	5 ふれあい交流会 ～あそび、ふれあい、 つながり隊～ 午前9時半～11時半 (事前申込された方)
6 休館日	7	8 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)	9 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)	10 わいわい卓球 Day 午前9時～午後4時 (当日受付)	11 いきいき体操教室 午前10時～11時 (事前申込された方)	12 初心者でも気軽に 楽しめるクラシック コンサート 午前11時～正午 (当日受付)
13 休館日	14 スポーツ の日	15 休館日	16	17 楽しくストレッチ 午前10時～11時 (事前申込された方)	18	19
20 休館日	21	22 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)	23 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)	24 わいわい卓球 Day 午前9時～午後4時 (当日受付)	25 健康応援セミナー 午後1時半～2時半 (事前申込された方)	26
27 休館日	28	29 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)	30	31 暮らしに役立つ講座 午後1時半～3時 (事前申込された方)	【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歳以上の方
- ◎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

年未年始(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車し、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