

令和6年(2024年)



奈良市東福祉センターだより



ひがし かせ

東風

食欲の秋、読書の秋 スポーツの秋 そして実りの秋…

いろいろな「秋の味覚」を楽しめる季節になりましたね。

「香り松茸…」は高嶺の花？ 私達の身近なさつまいもには、便通を整える食物繊維はもちろん、抗酸化作用があり、ビタミンC、老化を防ぐビタミンE 高血圧の予防に役立つカリウムなども多く含まれています。

10月号

なんと、今月の13日は「さつまいもの日」

「九里よりうまい十三里」は庶民の強い味方ですね🍠



10月の介護予防教室

時間はいずれも

10:30 ~ 11:30

健やか体操

10/1(火)

らくらく体操

10/9(水)

歌体操

10/16(水)

ミュージック・ケア

10/22(火)

いきいき

体操教室

10/11(金)

10:00~11:00

受付終了

シルバーコーラス

“かがやき”

10/18(金)

10:00~11:30

事前申込

ビデオ上映会

10月16日(水)13:00~

112分

『人生、いろどり』

葉っぱを売って
年商2億円

四国いち小さな町で起こった〈奇跡〉の実話

吉行和子

富司純子

中尾ミエ

もうヒトハナ、
咲かせ。

2階

音響ビデオルーム 当日申込

なんでも スマホ相談会

10月10日(木) 13:00 ~ 16:00

当日申込み 1階茶室前

ポッチャ
DE

なかよし

10月12日(土)

10:30 ~ 12:00

当日申込み
2階大集会室

にぎわいカフェ

自由参加

2階大集会室

10月24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♪

※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。

11月分の貸室申請は、10月3日(木)
から実施させていただきます。

※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。

東福祉センター 令和6年10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 介護予防教室 健やか体操 10:30~11:30 当日申込	2	3 貸室申請日	4	5
6 休館日	7 休館日	8	9 介護予防教室 らくらく体操 10:30~11:30 当日申込	10 なんでもスマホ 相談会 13:00~16:00 当日申込	11 いきいき 体操教室 10:00~11:00 受付終了	12 ポッチャ DE なかよし 10:30~12:00 当日申込
13 休館日	14 休館日	15 休館日	16 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	17	18 シルバーコーラス “かがやき” 10:00~11:30 事前申込	19 
20 休館日	21 休館日	22 介護予防教室 ミュージック・ケア 10:30~11:30 当日申込	23	24 にぎわいカフェ 13:30~15:00 自由参加	25	26
27 休館日	28 休館日	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

〒630-8113

年末年始(12/29～1/3)

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 ast1968@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