

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

◆健康応援セミナー 『ヨーグルトのひみつ』

～世界中でヨーグルトは伝統的に食され、健康との関連も注目されています。その歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きなど、盛りだくさんな内容でお伝えします。～

【日時】 12月19日(木)
午後1時半～2時半



【講師】 (株)明治 食育担当者

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人 70人

【申込】 12月12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。

◆暮らしのお困り事相談

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】 1月10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】 奈良市在住の60歳以上の
人とその家族 5組



【申込】 前日までに電話か直接センターへ。

◆なるほど!かんたん!スマホ教室 【第3期/全6回】

- ① 1/ 8(水) ・はじめてのスマートフォン
- ② 1/22(水) ・文字入力をマスターしよう
- ③ 2/13(木) ・電話をしよう
- ④ 2/26(水) ・メールをしよう
- ⑤ 3/12(水) ・カメラを使おう
- ⑥ 3/26(水) ・インターネットを使おう



◎時間はいずれも午後2時～4時
今年度は、3期に分けたスマホ教室となります。

【講師】 NTTドコモショップ
学研北生駒店認定講師

【定員】 16名

【申込】 12月24日(火)までに電話か直接センターへ。
多い場合は抽選し、漏れた方に連絡。



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ところです。

生活

健康

介護

家族

社会参加

など

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。

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、センターに関係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』
よろしくお願いいたします !!



西福祉センター 12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)	楽しくぬり絵 午前10時半～11時半 (事前申込された方)	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)		わいわい卓球 Day 午前9時～午後4時 (当日受付)		
15	16	17	18	19	20	21
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)		健康応援セミナー 午後1時半～2時半 (事前申込された方)		大人の〇活 フィットネス講座 午前10時～11時 (事前申込された方)
22	23	24	25	26	27	28
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)		わいわい卓球 Day 午前9時～午後4時 (当日受付)		
29	30	31	【年末年始の休館】 12月29日(日)から 1月3日(金)まで 年始開館は1月4日(土)より		【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。	
休館日		休館日				

◎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