

西福祉センターだより

令和7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

新年あけましておめでとうございます。
旧年中は、地域の皆様にはご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございました。

本年も地域福祉活動と地域住民の皆様、関係者の皆様との繋がりを大切にしながら尽力して参ります。

新しい年が皆様にとって、健康で幸多い年となりますようご祈念申し上げます。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。

皆様のご来館をお待ちしております。

西福祉センター 職員一同



◆知って得する！セミナー

長 P20

～奈良市ならではの楽しむなら！

奈良市ポイント制度～

【日時】 1月17日(金) 午前10時半～11時半

【講師】 奈良市ポイント運営事務局

代表 金原 薫さん



【対象】 奈良市在住の60歳以上の人 60人

【申込締切】 1月15日(水)

◆栄養健康講座

長 P20

～体力づくりの食事～

【日時】 1月24日(金) 午後1時半～2時半

【講師】 奈良ヤクルト販売株式会社
管理栄養士 谷口 佳子さん



【対象】 奈良市在住の60歳以上の人 70人

【申込締切】 1月17日(金)

◆奈良市まちかどトーク in 西福祉センター

「知っておきたい！介護保険」
～自分らしいシニアライフのために～

【日時】 1月29日(水) 午後1時半～2時半

【講師】 奈良市 福祉部 介護福祉課職員

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人 30人

【申込締切】 1月22日(水)

◆健康応援フェスタ 2025

【日時】 1月30日(木)

午後1時半～3時半

(午後0時45分開場)

【対象】 奈良市民 80人

【申込締切】 1月23日(木)



★第1部 健やか講演会 午後1時半～2時半

テーマ「いきいき健康長寿の秘けつ」

～老いても元気であるために～

【講師】 市立奈良病院

名誉院長 稲葉 征四郎さん

★第2部 楽しくストレッチ 午後2時45分

「座ってできる健康体操」

～3時半

【講師】 健康運動指導士 保田 裕也さん



◆健康のつどい

～流行り歌ビクス～



【日時】 2月7日(金) 午後2時～3時半

【講師】 Be straight

インストラクター 倉益 弥生さん

【対象】 奈良市在住の60歳以上の人 70人

【申込締切】 1月24日(金)

馴染み曲に合わせた無理なくできる簡単なエアロビクスです。運動のできる服装でお越しください。

各講座・催し等への申し込みは、電話か直接同センターへ。多い場合は抽選し、漏れた方に連絡します。

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 !!



生活

健康

介護

家族

社会参加

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。

西福祉センター 1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
【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。			1 元日	2	3	4
休館日			休館日	休館日	休館日	
5	6	7	8	9	10	11
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)	貸室受付日 わいわい卓球 Day 午前9時～午後4時 (当日受付)	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) 暮らしのお困り事相談 午後1時半～3時 (事前申込された方)	
12	13	14	15	16	17	18
休館日		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)	知って得する!セミナー 午前10時半～11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)
19	20	21	22	23	24	25
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)	栄養健康講座 『体力づくりの食事』 午後1時半～2時半 (事前申込された方)	
26	27	28	29	30	31	
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)	奈良市まちかどトーク in 西福祉センター 午後1時半～2時半 (事前申込された方)	健康応援フェスタ 2025 午後1時半～3時半 (事前申込された方)		

◎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