



東風 1月号



1月の介護予防教室

※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。

時間はいずれも
10:30 ~ 11:30

健やか体操
1/7 (火)

らくらく体操
1/8 (水)

歌体操
1/15 (水)

ミュージック・ケア
1/28 (火)

令和7年も東福祉センターを よろしく願います!

2025年、我が国は人口の4人に1人が75歳以上の

後期高齢者という、超高齢社会を迎えます。

聖書の中に『老人には知恵があると思わないか。』

長く生きている人には理解力があると思わないか』

という有名な言葉があります。そう考えると、これからは、
持ち前の“知恵”と“理解力”で皆様の活躍が

ますます期待される時代になりますね。

どうか、2025年もお健やかで・・・

皆様のご活躍を心よりお祈りいたします。

栄養講座



『腸トレ・脳トレ』

1/29(水)

13:30~15:00

講師：健康管理士

谷口佳子さん

長 20P付与
事前申込



にぎわいかフェ

自由参加 2階 大集会室

1月23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♪

なんでも スマホ相談会

1月9日 (木)
13:00 ~ 16:00

当日申込み
1階茶室前



シルバーコーラス “かがやき”

1月17日 (金)
10:00~11:30

事前申込



ポッチャ DE なかよし



1月11日 (土)
10:30 ~ 12:00

当日申込み
2階大集会室

※お知らせ

1月のビデオ上映はありません。

※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。

令和7年2月分の貸室申請は、1月9日(木)
から実施させていただきます。

東福祉センター 令和7年1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
12/29	12/30	12/31	1	2	3	4
← 休館日 →						開館
5	6	7	8	9	10	11
休館日		介護予防教室 健やか体操 10:30~11:30 当日申込	介護予防教室 らくらく体操 10:30~11:30 当日申込	貸室申請日 なんでもスマホ 相談会 13:00~16:00 当日申込		ポッチャ DE なかよし 10:30~12:00 当日申込
12	13	14	15	16	17	18
休館日			介護予防教室 歌体操 10:30~11:30 当日申込		シルバーコーラス “かがやき” 10:00~11:30 事前申込	
19	20	21	22	23	24	25
休館日				にぎわいカフェ 13:30~15:00 自由参加		
26	27	28	29	30	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> ★LINE公式アカウント 友だち募集中！ </div> このQRコードをスキャンして 「友だち登録」をよろしく お願いします。 各福祉センターの情報を お届けします。	
休館日		介護予防教室 ミュージック・ケア 10:30~11:30 当日申込	栄養講座 13:30~15:00 事前申込			

当センターを利用できる方

◎奈良市在住の60歳以上の方
 利用時間：午前9時～午後5時

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)
 開室時間：午前10時～午後4時
 奈良市在住の0歳児～5歳児
 (未就学児)とその家族



初回に利用登録を
 お願いします。



発行 奈良市東福祉センター
 住所 〒630-8113
 奈良市法蓮町1702番地の1
 近鉄奈良駅から奈良交通バス「鴻ノ池」バス停下車
 TEL：0742-24-3151 FAX：0742-27-9028
 Mail：east1968@fine.ocn.ne.jp
 開館時間：午前9：00～午後5：00まで
 休館日：毎週 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)

※ 浴室利用は当面の間中止しています。