



東福祉センターだより

# 東風 2月号



## 2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  
2/4(火)

歌体操  
2/19(水)

ミュージック・ケア  
2/25(火)

らくらく体操  
2/26(水)

### にぎわいかフェ

自由参加 2階 大集会室

2月27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♪

今年の大寒は、1月20日~2月2日で1年で最も寒い時期です。  
気温が低く乾燥する冬場は、ヒートショックや冷え、皮膚トラブルなど、  
ほかの季節とは異なる健康上のリスクがあります。

冬は室内でも  
「低体温症」に注意!!

特に、熱中症と同じくらい怖いのが「低体温症」です。  
「低体温症」と聞くと、山岳遭難で起きるイメージが強いかもしれませんが、  
冬の寒い日は、自宅などの室内でも低体温症になる危険があり、  
毎年、救急搬送される人が相次いでいます。

室温は最低でも「18度以上」に!

「低体温症」は深部体温(※)が35度以下になるもので、血液が十分に脳  
にいかなくなるなどして脳卒中や意識障害を引き起こす可能性があり、  
最悪の場合、亡くなるケースもあります。

特に高齢の人や持病がある人は要注意です。



(※)体温は、皮膚温(通常腋下で計っている体温)と  
体内の中心部を流れる血液の温度である深部体温  
に分けられます。低体温症は深部体温が35℃以下に  
低下することです。

詳しくは、QRコードからご確認ください。

NHK 『災害列島(命を守る情報サイト)』

## ビデオ上映会&談話会

2月19日(水)

13:00~15:30

### お終活

113分 熟春! 人生、百年時代の過ごし方 水野勝



西村まさ彦

笑って、泣いて、役に立つ!

離婚秒読みの金婚熟年夫婦を救ったのは  
なんと“お終活”だった!?

人生百年時代と言われる今、

「熟年の青春=熟春」を明るく迎えるために

人生整理に動き出す家族の騒動を

コミカルに描いたヒューマンコメディ!

高畑淳子 橋爪功 剛力彩芽 石橋蓮司

2階 音響ビデオルーム 当日申込

### なんでも スマホ相談会

2月13日(木)  
13:00 ~ 16:00

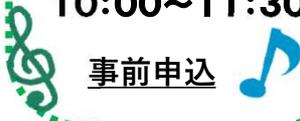
当日申込み  
1階茶室前



### シルバーコーラス “かがやき”

2月21日(金)  
10:00~11:30

事前申込



※気象警報について

### ポッチャ DE なかよし



2月8日(土)  
10:30 ~ 12:00

当日申込み  
2階大集会室

令和7年3月分の貸室申請は、2月6日(木)  
から実施させていただきます。

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。

# 東福祉センター 令和7年2月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<p>★LINE公式アカウント 友だち募集中！</p> <p>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。</p> <p>東/西/南/北/福祉センターのイベントや講座、教室などの情報をお届けします。</p> 						1
2	3	4	5	6	7	8
休館日		<p>介護予防教室 健やか体操 10:30~11:30 当日申込</p>		貸室申請日		<p>ポッチャ DE なかよし 10:30~12:00 当日申込</p>
9	10	11	12	13	14	15
休館日			休館日	<p>なんでもスマホ 相談会 13:00~16:00 当日申込</p>		
16	17	18	19	20	21	22
休館日			<p>介護予防教室 歌体操 10:30~11:30 当日申込 ビデオ上映会 &amp; 談話会 13:00~15:30 申込不要</p>		<p>シルバーコーラス “かがやき” 10:00~11:30 事前申込</p>	
23	24	25	26	27	28	
休館日		<p>介護予防教室 ミュージック・ケア 10:30~11:30 当日申込</p>	<p>介護予防教室 らくらく体操 10:30~11:30 当日申込</p>	<p>にぎわいカフェ 13:30~15:00 自由参加</p>		

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。

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)

◎奈良市在住の0歳児~5歳児(未就学児)とその家族

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



初回に利用登録をお願いします。

※浴室利用は当面の間中止しています。