

令和7年(2025年)



東福祉センターだより

梅咲いて 奈良の朝こそ 恋しけれ

夏目漱石

この句は、梅が咲くのどかな奈良で過ごした朝のことを恋しがって詠まれた夏目漱石の一句です。

奈良市東部に位置する月ヶ瀬は、日本屈指の梅の名所。

その美景から、日本政府が最初に指定した名勝の一つとされてます。

今年の『梅まつり』は、2月9日から 3月23日まで。

咲き始め～3分咲き～5分咲き～7分咲き～見頃と、移りゆく美景を楽しめそうです

# 東風

## 3月号



### 3月の介護予防教室

時間はいずれも  
10:30～11:30

健やか体操  
3/4(火)

らくらく体操  
3/12(水)

歌体操  
3/19(水)

ミュージック・ケア  
3/25(火)

※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。

## 交流広場

第2弾!

交流広場は、職員と利用者さんの交流を目的とした催しです。  
ボランティアセンター登録団体のご協力のもと、皆さんとセンター職員が共に楽しめるイベントを不定期に開催していきます。

☆交楽館女声合唱団アンダンテ によるステージ♪

『音楽は友だち

～ゆったりと心豊かに♡ゆっくりと一步一步着実に～

指揮:打田 容子さん 伴奏:関 三好さん

合唱 ハンドベル 紙芝居など

みんなで歌うコーナーもあります♪

3月14日(金)

13:30～15:00

2階 大集会室

☆カフェタイム (無料)

申込み:電話か直接事務所まで



ステージを楽しんだ後は、ゆっくりお茶を飲みながら職員とおしゃべりしませんか♪

※当日申込みOK



## 栄養講座

『がんについて考える』

3/26(水)

13:30～15:00

講師:健腸アドバイザー

藪 宇輝さん

長 20P付与



事前申込

## にぎわいカフェ

3月27日(木)

13:30～15:00

お茶を飲みながら

ゆっくり話しましょう♪

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。!

自由参加  
2階 大集会室

## なんでも スマホ相談会

3月13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

3月8日(土)

10:30～12:00

当日申込み

2階大集会室



※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4月分の貸室申請は、3月6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3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 よろしくお願ひします。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> 						<p>1</p> 			
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				<p>介護予防教室 らくらく体操 10:30~11:30 当日申込</p>	<p>なんでもスマホ 相談会 13:00~16:00 当日申込</p>		<p>交流広場 13:30~15:00 事前申込</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</p>			休館日		
23		24		25	26	27	28	29	
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>栄養講座 13:30~15:00 事前申込</p>	<p>にぎわいカフェ 13:30~15:00 自由参加</p>			
30		31		<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</p> <p>オープンスペース『ぶーさん』 (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</p>  <p>利用証の作成を お願ひします。</p> <p>初回に利用登録を お願ひします。</p>				<p>休館日</p>	

発行 奈良市東福祉センター

〒630-8113 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 [east1968@fine.ocn.jp](mailto:east1968@fine.ocn.jp)

開館時間：火・水・木・金・土

午前9時から午後5時まで

休館日：毎週 日・月 / 祝日の翌日

年末年始(12月29日 ~1月3日)