



都祁福祉センターだより

178号

GW中の休館日のお知らせ



土	日	月	火	水
4 / 26	4 / 27	4 / 28 休館日	4 / 29	4 / 30 休館日
木	金	土	日	月
5 / 1	5 / 2	5 / 3	5 / 4	5 / 5 休館日
火				
5 / 6				

4月は「よもぎ湯」に入って溜まった疲れを吹き飛ばしましょう！

よもぎは血行を促進させ、肩こりや腰痛、神経痛などをやわらげる働きがあります。また、香りはストレス解消や安眠に効果的です。(陣痛促進作用があるので妊婦さんは避けるようにしましょう)

簡単！自宅でよもぎ湯の作り方

1. 鍋に水をはり、汚れを落とした生のよもぎ5本～10本を細かく刻んで入れます。(使うよもぎは先端から約20cm程度の若い葉)
2. 5～10分ほど沸騰させたらよもぎを取り出します。

リリーベらず

毎週火～土曜日の10時～16時まで開催しています。

4月のイベント予定

- 3日(木)お話し会 10:30～
 - 12日(土)サーキットあそび
 - ①10:30～11:30
 - ②13:45～14:45
 - 18日(金)プレパパ・プレママサロン 10:30～
 - 19日(土)えいごであそぼ！！
 - ①10:30～11:00(赤ちゃん向け)
 - ②14:00～14:30(幼児向け)
 - 24日(木)WARA リズム 10:30～
- 上記イベント以外はお好きな時間にお越しください。
予約は必要ありません。
詳しくはFacebookとInstagramをご確認ください。
【お問い合わせ】
0743-82-2624(都祁福祉センター)
090-1154-8568(リリーベらず)
liliybells.tsuge@gmail.com
- 是非、参加してね！



くらしの何でも相談

介護保険のことや生活に関するトラブルや悩みなんでもご相談ください。午後1時～4時まで対応しています。(※申し込みは不要&無料です)

- 4月4日(金) センター職員が主に担当します
- 4月19日(土) 行政書士が主に担当します

また、上記の日以外でも電話等随時対応させていただきます。

さくら会 (介護予防サロン)

65歳以上でまだ介護保険の利用とまではいかない方や、みんなと1日楽しく過ごしたいと思っておられる方お待ちしております。(※登録必要&参加費500円です)

4月24日(木) 10時30分～14時30分まで
都祁地区以外の方もお気軽にご参加ください！

いきいき教室

参加対象は65歳以上の方です。(※申し込みと登録が必要です)

4月はチェアーエクササイズです

4月17日(木) 10時30分～15時00分
参加費一人1,000円
沢山のご参加お待ちしております！

健康体操

みんなで体を動かせば、楽しいだけではなく新しい出会いもあります。是非ご参加下さい。

(※登録必要&参加費300円です)
4月5日(土) 10時15分～12時



職員紹介

昨年11月から都祁福祉センターにケアマネージャーとして勤務させて頂いております、千原と申します。現在は都祁、月ヶ瀬地区を担当しております。介護のお悩みやお困りごとがありましたら、少しでもお力になりたいと思っておりますので、お気軽にお声かけ下さい。今後ともよろしくお願ひいたします。

千原 眞奈美



たのしく！元気に！ いきいき教室

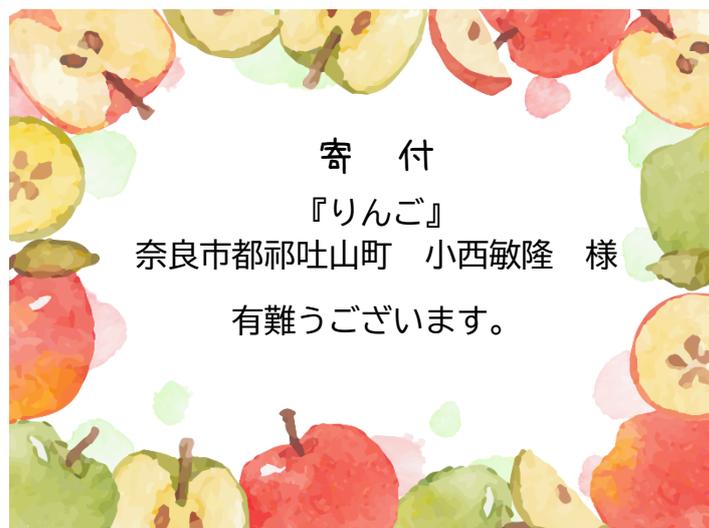
3月2日(日)公民館すずらん学級、福祉センターいきいき教室による地域ふれあい交流会を共催しました。デイサービスの利用者様も参加され、ギター演奏に始まり、エイサー、ウクレレ、フラダンス、会場全員参加のマツケンサンバもあり、大いに笑い、元気いっぱい楽しい二時間を過ごしていただきました。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



介護予防教室 令和7年4月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
4月2日	水	13:30	和室	ヨガ
4月18日	金	14:30	または 研修室	

【講師】藤井 美由紀さん



休館日のお知らせ

4月は7日(月) 14日(月) 21日(月) 28日(月) 30日(水)がお休みです。

【発行】 奈良市社会福祉協議会 都祁福祉センター
 【住所】 奈良市蘭生町1922-8 【電話】 0743(82)2624
 【FAX】 0743(82)2625 【HP】 <http://www.narashi-shakyo.com/htm/tsuge.htm>
 【E-mail】 n-shakyo-tsugefc@kcn.jp

