

春の訪れを告げるウグイスの鳴き声...

皆さまはもう聞かれましたか？

日本三鳴鳥※の一つに数えられるウグイスも、  
生まれた時から上手に鳴けるのではなく、親の鳴き声を真似して  
子どもの頃から練習を重ね、美しい鳴き声が出せるようになるんですね。

※日本三鳴鳥  
【ウグイス・オオルリ・コマドリ】

一生懸命に鳴き方特訓を受けている子どもたちの姿を想像したら、  
なんだか微笑ましいですね。

# 東風

## 4月号



### 4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

らくらく体操  
4/9(水)

歌体操  
4/16(水)

健やか体操  
4/17(木)

ミュージック・ケア  
4/22(火)

## ビデオ上映会 & 談話会

4月16日(水) 13:00~15:20

当日申込

### 天使のいる図書館



2階 音響ビデオルーム 2017年製作 108分

奈良県の葛城エリアを舞台に図書館で働く新人司書が地元住民  
たちとの交流を通し成長していく姿を描いたハートフルドラマ

主演は、現在 NHK で放映中の大河ドラマ  
「べらぼう」で花魁、花の井を演じている小芝風花さん。  
篤重役の横浜流星さんも出演されています。  
八年前のお二人の演技も楽しみです。

### にぎわいカフェ

自由参加 2階 大集会室

4月24日(木)  
13:30~15:00

物忘れがちょっと心配・・・  
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♪

### スマホ相談会

4月10日(木)

13:00 ~ 16:00

事前予約

電話 又は 直接

1階茶室前



### ポッチャ DE なかよし



4月26日(土)

10:30 ~ 12:00

当日申込み

2階大集会室

★LINE公式アカウント  
友だち募集中!

4月のみ第4土曜日



「友だち登録」をよろしくお願いします。  
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。

※気象警報について

令和7年5月分の貸室申請は、4月3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4月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 貸室申請日	4	5
6 休館日	7	8	9 介護予防教室 らくらく体操 10:30~11:30 当日申込	10 スマホ相談会 13:00~16:00 事前予約	11	12
13 休館日	14	15	16 介護予防教室 歌体操 10:30~11:30 当日申込 ビデオ上映会 & 談話会 13:00~15:30 申込不要	17 介護予防教室 健やか体操 10:30~11:30 当日申込	18	19
20 休館日	21	22 介護予防教室 ミュージック・ケア 10:30~11:30 当日申込	23	24 にぎわいカフェ 13:30~15:00 自由参加	25	26 ポッチャ DE なかよし 10:30~12:00 当日申込
27 休館日	28	29	30 休館日			4月のみ 第4土曜日

## 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。

◎奈良市在住の0歳児～5歳児  
(未就学児)とその家族

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)

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。

※ 浴室利用は中止しています。