



東福祉センターだより 5月には新茶のシーズン!

東風 5月号

♪夏も近づく八十八夜〜月と歌い継がれてきたように、
立春から88日ほど過ぎた5月上旬、茶摘みが始まります。
日本五大銘茶と称されるのは、京都の宇治茶、滋賀の朝宮茶、
静岡の川根茶、本山茶、埼玉の狭山茶ですが、
ここ奈良にも、爽やかな香りとまろやかな旨味の
「大和茶」と呼ばれる奈良産のお茶があります!



新茶は、渋みと苦みが少なく、旨味が多いのが特徴。
ぜひ、この時期にしか味わえない新茶ならではの、
さわやかな香りを愉しみたいですね。



5月の介護予防教室

※いずれも当日受付です。
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
5/8(木)

らくらく体操
5/14(水)

歌体操
5/21(水)

ミュージック・ケア
5/27(火)

5/23(金) 13:30~15:00

栄養講座

長 20P付与

『これでスッキリ!! 疲労回復講座』

年々なんだか疲れがとれない。
年を重ねるとつかれやすいのはなぜ?
食事、運動、睡眠を改善し・・・**スッキリ!**



講師:健腸アドバイザー **事前申込**

藪 宇輝さん 電話 又は 直接

にぎわいカフェ

自由参加 2階 大集会室

5月22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♪

スマホ相談会

5月8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 5月10日(土)
DE 10:30 ~ 12:00
なかよし 参加者募集!

当日申込み
2階大集会室



※気象警報について

令和7年6月分の貸室申請は、5月1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5月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
★LINE友だち募集中! LINE公式アカウント⇒				1 貸室申請日	2	③
4 休館日		5	6	7	8 健やか体操 10:30~11:30 当日申込 スマホ相談会 13:00~16:00 事前予約	9 10 ポッチャ DE なかよし 10:30~12:00 当日申込
11 休館日		12	13	14 介護予防教室 らくらく体操 10:30~11:30 当日申込	15 	16 17
18 休館日		19	20 	21 介護予防教室 歌体操 10:30~11:30 当日申込	22 にぎわいカフェ 13:30~15:00 自由参加	23 栄養講座 13:30~15:00 事前申込
25 休館日		26	27 介護予防教室 ミュージック・ケア 10:30~11:30 当日申込	28	29	30 31 

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

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。

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。