

## 案内

### 7月のいきいき講座



7月17日(水) 「体操して健康寿命をのばそう！」

7月開催のいきいき講座は、奈良市運動習慣づくり推進員協議会の中野卓氏と今中貞子氏にお越しいただき、皆さまといっしょに運動習慣づくりに役立つ体操を教えてくださいいただきます。皆さん、ともに「健康寿命」をのばしましょう！

みなさんのご参加をお待ちしております。

☆いきいき会食会 10:30～ ☆いきいき講座 13:00～

※いきいき講座のみの参加「大歓迎」です！ お気軽にお越しください。



## 報告

### 5月のいきいき講座

3B



5月22日(水)に行われたいきいき講座では、『楽しくリズムカルに3B体操』と題しまして、公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者 指導士 田村恵美子さんをお招きし、気軽に、体に無理なく、誰でも楽しめる体操で体力アップ！を行ないました。

音楽に合わせて、田村先生の素敵な歌声をリードに、楽しく体操をすることが出来、皆さん、実年齢よりも若返られたようにみえました。また次回も元気な皆さんをお待ちしています。



## ちびっこランド～なつのおそび～ 7月28日(日)10:30～15:00 開催

- ☆工作コーナー  
(ペットボトルで風鈴  
づくり)
- ☆シャボン玉
- ☆水遊び

- そうめん
- スイカ
- 夏野菜いろいろ



ビンゴも  
あるよ！



絶対に来てね♡

絶対に来てね♡  
絶対に来てね♡



おもちゃ病院  
開院します！



スーパーボール  
すくいで景品を  
ゲットしよう



パフォーマンスショー  
マジシャン☆C☆  
登場！！

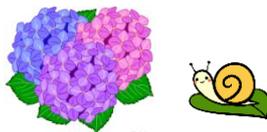


7月休館日 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

## デイサービス制作活動

“あじさい”をつくりました

手先の器用な方は、あじさいの花をたくさん折ってくださり、難しい方は花卉のシール貼り、そしてビニール傘に貼付作業と分業して素敵なあじさいがデイサービスの壁に咲きました。傘に貼り付けるときは、「あじさい」のイメージができず、几帳面に貼って下さり傘の模様みたい？でした(笑)



## デイサービス スタッフ

長い間、ケガのためお休みさせていただいておりましたが、6/1より復帰しました。 堀

利用者の皆さんよろしく  
お願いします



## デイサービス館外活動

初夏のドライブと食事に行ってきました

新緑が美しい季節となり、石打から島ヶ原、岩倉峡へとドライブを楽しみました。やぶっちゃんランドでは、伊賀牛定食や田舎小鉢12品を食べる方が多く、この時とばかりに好きなものを満喫されました。



## 花だより

～サツキ編～

お立ち寄りください



見頃は5月下旬～6月上旬  
花言葉は、「節制」です

## 健康体操

健康体操でたのしく健康づくりをはじめましょう。誰でも簡単にできるストレッチなど、心もからだもリフレッシュできますよ  
※ヨガマットの貸出あり

- 講師：藤井美由紀 先生
- 対象：概ね60才以上の方

7月は、3日・19日  
8月は、7日・16日

第1水曜日  
第3金曜日  
10:30～



行政書士による

## 『なやみの無料相談会』

日時：7月27日(土) 13時～16時

予約制となっています。  
開催日の前々日までに  
お申し込みください。



## デイサービス 看護師 募集中

50～60代  
活躍中

時給1,450円  
火～土 9:15～17:15  
月7～10日程度  
農繁期対応可  
☎0743-92-0204



## 福祉相談受けています

困ったことがあれば電話でお気軽にご相談ください。



だいちょう おくもと  
ケアマネ 大長・奥本  
☎0743-92-0204



発行：奈良市社会福祉協議会 奈良市月ヶ瀬福祉センター  
住所：〒630-2302 奈良市月ヶ瀬尾山1124番地  
TEL:0743-92-0204 FAX:0743-92-0967  
HP：<http://www.narashi-shakyo.com/html/tsukigase.htm>  
E-mail：[narasyakyo.tsukigase@kcn.jp](mailto:narasyakyo.tsukigase@kcn.jp)

