



日ごとに寒さがつってまいります。お体に気を付けてお過ごしください。
警戒レベルがステージⅠに下がり、人数制限及び時間制限等の感染予防対策を行い、講習会や体操教室等の主催事業を実施しています。

来館時、感染対策のお願い

受付にて、体温の測定を行います。
37.5度以上あった場合は、ご利用をご遠慮いただきます。
マスク着用、手指消毒を行ってください。
ワクチン2回接種後もマスク着用をお願いします。
利用の際は、利用証を必ずご持参ください。



浴室の利用について

完全予約制：当日、先着順に受付

浴室：火・水・金・土の正午～午後4時

- ① 正午～12時40分(3人)
- ② 12時40分～午後1時20分(3人)
- ③ 午後1時20分～2時(3人)
- ④ 午後2時～2時40分(3人)
- ⑤ 午後2時40分～3時20分(3人)
- ⑥ 午後3時20分～4時(3人)

スマホ困りごと相談

- 【日時】12月9日(木)
- ①午前10時30分～11時30分
 - ②午前11時45分～12時45分
 - ③午後1時～2時
 - ④午後2時15分～3時15分
 - ⑤午後3時30分～4時30分



栄養講座「ストレスと睡眠」長寿健康ポイント20

- 【日時】12月17日(金)
午後1時30分～3時
- 【定員】30人(講師含む)
- 【申込】12月11日(土)までに電話か直接同センターへ



介護予防教室

元気ならエクササイズ 長寿健康ポイント50

- 【日程】①12月24日(金)、②翌年1月28日(金)
③翌年2月25日(金)、④翌年3月25日(金)
- 【時間】午前10時～11時30分
- 【定員】26人
- 【持物】フェイスタオル、水分補給の飲み物
- 【申込】12月18日(土)までに電話か直接同センターへ
①～④まで受講できる方

① ミュージック・ケア

- 【日時】12月11日(土)
午前10時30分～11時30分
- 【定員】30人(講師含む)
- 【持物】フェイスタオル、水分補給の飲み物
- 【申込】12月4日(土)までに電話か直接同センターへ

③ リズム体操

- 【日時】12月15日(水)
午後1時30分～2時30分
- 【定員】30人(講師含む)
- 【持物】フェイスタオル、水分補給の飲み物
- 【申込】12月4日(土)までに電話か直接同センターへ

子育てスポットすくすく広場 「まんまる」

当広場は、完全予約制になっていますので、事前に電話等でご予約ください。
新型コロナウイルス感染予防対策を行い講習会を開催しております。
皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いたします。

シルバーコーラス”かがやき”

(現在は休止しています)
音楽を通して『福祉のまちづくり』を進めています。
詳細については、センターだより・ポスター掲示などを通じてお知らせします。

12月の歌 「冬景色」

さ霧消ゆる 湊江の
舟に白し 朝の霜
ただ水鳥の 声はして
いまだ覚めず 岸の家

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 浴室 いきいき体操教室	2	3 浴室	4 浴室
火の用心 火災が発生しやすい時期です。 火の始末に気をつけましょう!!						
5 休館日	6 休館日	7 浴室	8 浴室 まちかど相談 カウンター	9 らくちん! スマホ教室パート2 スマホ困りごと相談	10 浴室	11 浴室 介護予防教室 ミュージック・ケア
12 休館日	13 休館日	14 浴室	15 浴室 介護予防教室 リズム体操	16	17 浴室 栄養講座	18 浴室
19 休館日	21 休館日	21 浴室	22 浴室 スクリーン	23	24 浴室 元気なら エクササイズ	25 浴室
26 休館日	27 休館日	28 浴室	29 休館日	30 休館日	31 休館日	1 元日 休館日

**利用の際は、利用証をお忘れなく。
マスク着用、手洗い、消毒を
行ってください。
みんなの命、みんなで守ろう。**

利用できる人

○奈良市在住の60歳以上の人

【一般】午前9時～午後5時

【浴室】火・水・金・土の正午～午後4時

※ 完全予約制(時間制限・人数制限)

○子育てスポットすくすく広場「まんまる」

午前10時～午後4時

(正午～午後1時：換気消毒の為閉所)

乳幼児(おおむね0歳から3歳まで)とその親

【休館日】毎週 日曜日・月曜日 国民の祝日の翌日

(12月29日から翌年1月3日まで)

【発行】奈良市社会福祉協議会 奈良市北福祉センター

【所在地】〒631-0805

奈良市右京一丁目1番地の4 北部会館2階

※近鉄高の原駅および高の原駅バス停下車すぐ

【TEL】0742(71)3501

【FAX】0742(71)3548

【E-mail】kitaroushunnoie@peace.ocn.ne.jp