



南福祉センターは、奈良市社会福祉協議会が指定管理している施設です

スマホお困りごと何でも相談

スマホのつかい方で分からないこと何でも相談できる窓口です。気軽に利用してください。

12月 9日(木)



23日(木)

正午～午後4時

1回につき20分程度



奈良市がすすめる新型コロナウイルス感染症の影響による学生雇用支援

学生担当職員
が常駐します

12月の介護予防教室



★歌って踊って健康づくり

12月1日・8日(水)11:15～12:00

★らくらく健康体操

12月14日(火)14:00～15:00

★いきいき健康ヨガ

12月22日(水) 10:00～11:00

要申し込み

定員 20名

みんなでワイワイ！健康づくり&仲間づくり

『みなみおたっしゃ倶楽部』

—いきいき百歳体操で健康づくり—

この講座は10月に実施した『いきいき百歳体操』を基本に、皆さんが力を合わせて活動する南福祉センター版『高齢者の方向けの倶楽部活動』です。参加することで健康づくりはもちろん知り合いが増えるなどつながりづくりができる楽しい活動です。

日 程：【体験会】 12月17日(金) 10時から11時
【1月から3月】 毎月1回 第2金曜日 14時～15時

参加条件：60歳以上の奈良市民(若干名)

内容：元気百歳体操(必ず行います)

内容はいろいろ組み合わせて行います

(例 歌体操・脳トレ・体力測定・ラジオ体操・音楽回想・スカットボールなどのサロン道具体験など)

参加費：無料(プログラム内容により材料費など実費になる場合あり)



【申し込み】センターへ直接お越しください

