



あけましておめでとうございます
 皆さま健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます
 本年もよろしくお願い申し上げます

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)

らくちん！スマホ教室
「安全・あんしん」

【日時】1月27日(木)
 午前10時30分～11時30分
 【定員】20人
 【申込】1月15日(土)までに電話か直接同センターへ

スマホ困りごと相談

【日時】1月21日(金)、27日(木)
 午前11時～午後4時30分
 【申込】随時、電話か直接センター



「アプリって何」 「テレビ電話って
 どうしたらいいの」

介護予防教室



① **♪ミュージック・ケア♪**

【日時】2月19日(土)
 午前10時30分～11時30分

③ **リズム体操**

【日時】2月16日(水)
 午後1時30分～2時30分

1月5日(水)
 より受付ます。

スマホ無料相談会

学生支援員が、ラインの交換やQRコード読み取り
 などの相談に対応します。

【日時】1月7日(金)、21日(金)
 午前10時～正午、午後1時～4時



栄養講座

「笑いの健康講座」長寿健康ポイント20P

【日時】2月4日(金)
 午後1時30分～2時30分

【定員】29人
 【申込】1月22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
 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。

1月の歌 「1月1日」

年の始めの 例とて
 終なき世の めでたさを
 松竹たてて 門ごとに
 祝う今日こそ 楽しけれ



日	月	火	水	木	金	土
26 休館日	27 休館日	28 浴室 福祉相談 心豊かに元気に明るく過ごしていただくように相談に応じています。 お気軽にお問い合わせください。	29 休館日	30 休館日	31 休館日	1 元日 休館日
2 休館日	3 休館日	4 浴室	5 浴室 いきいき体操教室	6	7 浴室 スマホ無料相談会	8 浴室 介護予防教室 ミュージック・ケア
9 休館日	10 休館日	11 休館日	12 浴室 まちかど相談 カウンター	13	14 浴室	15 浴室
16 休館日	17 休館日	18 浴室	19 浴室 介護予防教室 リズム体操	20	21 浴室 スマホ困りごと相談 スマホ無料相談会	22 浴室
23 休館日	24 休館日	25 浴室 暮らしに役立つ講座	26 浴室 デュークス ウォーキング	27 らくちん！ スマホ教室 スマホ困りごと相談	28 浴室 元気なら エクササイズ	29 浴室
30 休館日	31 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。



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