

爽やかな風に新緑の青葉、お散歩が楽しい季節になりました・・・  
新型コロナウイルス感染拡大に十分気を気をつけましょう。  
一人ひとりの命を守る行動にご協力をお願いします。



### 施設利用のご案内

利用証は、ご利用の際にご提示いただきますので、常に携帯をお願いします。  
発行の手続きは随時行っていますので、事務所にお申し出ください。  
なお、発行手続きには、運転免許証・健康保険証（本人確認）などをご持参ください。

- 浴室：当面の間中止
  - 貸室：活動内容によって利用制限
  - 娯楽室：囲碁・将棋は利用可能
  - 自主事業・介護予防教室などの実施
- ※新型コロナウイルス感染拡大により、変更となる場合がございます。

マスク着用を



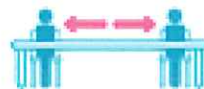
実施しています

手指の消毒に



ご協力ください

Social Distance



### スマホ困りごと相談

【日時】5月12日(木)  
午前11時～午後4時30分  
【申込】事前に電話か直接センター



### らくちん! スマホ教室

#### 「カメラ・QRコードの使い方」

日時：5月19日(木)  
午前10時30分～11時30分  
定員：10人  
申込：5月11日(水)までに電話か直接センターへ  
申し込みが多い場合は抽選し、  
漏れた人のみ連絡します。

### 年に一度だけの

## 新茶を味わいましょう

新茶の若々しい味と香りがきわだっています

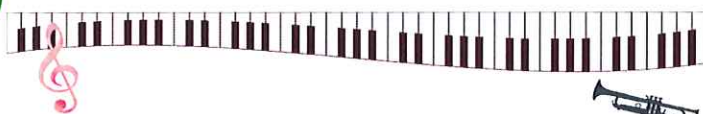
#### お茶の効能

食中毒の予防、動脈硬化や脳卒中予防、  
血糖値を下げ、抗酸化作用で老化防止など



## 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下さい。  
新型コロナウイルス感染予防対策を行い  
講習会を開催しています。



### 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。



### 5月の歌「鯉のぼり」

鶯（いらか）の波と 雲の波  
重なる波の 中空（なかぞら）を  
橘（たちばな）かおる 朝風に  
高く泳ぐや 鯉のぼり





日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 休館日	③	④ 休館日	⑤ 休館日	6 休館日	7
8 休館日	9 休館日	10	11 いきいき体操教室 午前10時30分～ くらしの なんでも相談 午後2時～	12 スマホ困りごと相談 午前11時～ 介護予防教室 リズム体操① 午後1時30分～	13	14 介護予防教室 ミュージック・ケア① 午前10時30分～
15 休館日	16 休館日	17	18 介護予防教室 リズム体操② 午後1時30分～	19 らくちん！スマホ教室 午前10時30分～	20	21
22 休館日	23 休館日	24	25	26 介護予防教室 ミュージック・ケア② 午前10時30分～	27	28
29 休館日	30 休館日	31				

**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