

雨に木々の緑が鮮やかに映える季節となりました・・・
 新型コロナウイルス感染拡大に十分気をつけましょう。
 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。

梅雨時期の過ごし方

- ★天気・気温に合わせた調節をしましょう！
 梅雨時期、天気予報をチェック。
 気温差が大きいと風邪をひきやすくなりますので、衣類で調節するといいですよ。
- ★晴れた日には外へ出かけましょう！
 散歩やウォーキングなどでリフレッシュ。
- ★雨の日には家の中でできる運動を楽しみましょう！
 運動不足解消になりますよ。

座って足伸ばし
 下肢筋力アップ



栄養講座

「心身の機能低下とオーラルフレイル」
 長寿健康ポイント20P

日時：6月28日(火)
 午後1時30分～3時
 定員：29人
 申込：6月15日(水)までに電話か直接同センターへ

らくちん！スマホ教室

日時：6月9日(木)
 午前10時30分～11時30分
 定員：10人
 申込：5月31日(火)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。



スマホ困りごと相談

らくちん！スマホ教室終了後 午前11時30分～12時30分



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。

歯と口の健康週間

令和4年6月4日～10日

いただきます人生100年歯と共に



ゆるるコンサート♪

6月21日(火) 午後2時～

職員を中心に出演する無料のコンサート

オカリナ、ヴァイオリン、ピアノ、歌 など



6月の歌「夏は来ぬ」

卯の花の 匂う垣根に
 時鳥（ホトトギス） 早も来鳴きて
 忍音（しのびね） もらす 夏は来ぬ



日	月	火	水	木	金	土
			1 いきいき体操教室 午前10時30分～	2 介護予防教室 リズム体操① 午後1時30分～	3	4
5 休館日	6 休館日	7	8 くらしの なんでも相談 午後2時～	9 らくちん!スマホ教室 午前10時30分～ スマホ困りごと相談 教室終了後、 午前11時30分から1時間	10	11 介護予防教室 ミュージック・ケア① 午前10時30分～
12 休館日	13 休館日	14	15 介護予防教室 リズム体操② 午後1時30分～	16	17	18
19 休館日	20 休館日	21 ゆるるコンサート 午後2時～	22	23 介護予防教室 ミュージック・ケア② 午前10時30分～	24	25
26 休館日	27 休館日	28 栄養講座 午後1時30分～	29	30	青丹学園の看護学科生が実習に 来られます。 【日程】 7日(火)～10日(金)、 14日(火)～17日(金)、 21日(火)～24日(金)、 午前10時～午後3時、 学生と一緒に運動やお話を楽しみましょう。	

**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