



奈良市がすすめる

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

6月 介護予防教室のお知らせ



歌って踊って健康づくり

(音楽に合わせて脳トレ&体操)

6月1日・15日(水)

11:15~12:00

講師:第一興商 運動健康指導士

申し込み不要

コロナ感染状況に応じて休止
する場合があります



らくらく健康体操 (自強術を取り入れた体操)

6月14日(火)14:00~15:00

講師:辰己良子氏 (厚生会 奈良支部指導員)

申し込み不要

いきいき健康ヨガ (ヨガでリラクゼーション)

6月22日(水)10:00~11:00

講師:前田恵理氏 (ヨガインストラクター)

定員 20名

申し込み終了

南福祉センターのふれあい活動を支援するボランティア

“ちょこっとさん”大募集

健康づくりに関心のある方

“お達者倶楽部”
での運営補助

- ゲームや簡単な体操
- DVDを見ながら『元氣百歳体操』

子育て支援に関心のある方



概ね5歳までの
子どもと家族が
遊びにきます

オープンスペース“ぽっぽ”
での見守り

南福祉センターでは、住民の皆さまと一緒につながりづくりを進めています。つながり活動をお手伝いしてくださる方を募集します

《問合せ》
事務所まで
TEL 62-3730

介護・福祉・生活の相談窓口

福祉の相談を中心に生活全般を受け付けています。お気軽に御相談下さい。

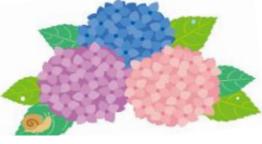
☎ 62-3730

- 家族で介護するのが大変
- 物忘れがひどくなって心配
- 最近姿をみかけない
- 近所で言い争う声がする
- 育児のことで悩んでいる など





日 月 火 水 木 金 土

			1 歌って踊って健康づくり	2 貸し部屋申請 (7月分)	3	4
5 休館日	6 休館日	7	8	9 第1期いきいき体操教室 ぽっぽ食育講座	10 申込終了	11
12 休館日	13 休館日	14 らくらく健康体操	15 歌って踊って健康づくり	16	17	18
19 休館日	20 休館日	21	22 申込終了 いきいき健康ヨガ	23 縁側カフェ	24	25 ぽっぽ うちわづくり
26 休館日	27 休館日	28	29	30  水分補給を!		

オープンスペースぽっぽ



乳幼児の便秘と
トイレトレーニング

6月9日(木)
10:30~

うちわづくり

6月25日(土)
10:30~

シルバーコーラス“かがやき”
(現在休止中)は、音楽をと
おして『福祉のまちづくり』を
すすめています

6月の音楽

雨降りお月さん 雲の陰
お嫁に行くときや
誰と行く
ひとりて唐傘さしていく
唐傘ないときや誰と行く
シャラシャラシャラン
鈴つけた
お馬に揺られて
揺れていく



コロナ禍における熱中症予防ポイント

- 暑さを避けましょう…扇風機や窓開放によってエアコンを利用する(要換気)
- 適宜マスクをはずしましょう…屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクをはずす
- こまめに水分補給しましょう…のどが渇く前に水分補給
- 日頃から健康管理をしましょう…日頃から体温測定、健康チェック
- 暑さに備えた体をつくりましょう

奈良市南福祉センター

〒630-8443 奈良市南永井町45-1(都南中学校東隣)
TEL 0742-62-3730
FAX 0742-62-3780
E-mail:minamifukushi-senter@ares.eonet.ne.jp