



夏空の広がる季節を迎え、お健やかに過ごしてはいかがでしょうか。

新型コロナウイルス感染防止対策として、

一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。



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：当面の間中止です
 - 貸室：活動内容による利用制限をしています
 - 娯楽室：囲碁・将棋は利用可能です
 - 自主事業・介護予防教室など実施しています
- ※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。

熱中症予防のために 暑さを避ける

- ★室内では
 - ・扇風機やエアコンで温度を調節
 - ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 - ★外出時には
 - ・日傘や帽子の着用
 - ・日陰の利用、こまめな休憩
 - ★からだの蓄熱を避けるために
 - ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
 - ・保冷剤、水、冷たいタオルなどで、体を冷やす
- ※環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）

介護予防教室

健康づくり・介護予防に向けて実施しています

リズム体操

内容：筋トレ・脳トレプログラム、ストレッチ
認知機能改善運動
講師：中川 洋子さん

ミュージック・ケア

内容：音楽に合わせて、ダンスや体操でリラックスと身体機能及び運動感覚の促進
講師：♪メロディ・アリサ♪ 川西明代さん

- 申込：毎月中旬ごろに、翌月分を募集します
- ※ 詳しくは、事務所にお問い合わせください

らくちん！スマホ教室

基本的な操作やデジタル活用を習得し、
家族や友人とのコミュニケーションをとりましょう

内容：アプリ、カメラ、QRコードなど
講師：NTTドコモスタッフ
申込：ポスター掲示後、電話か直接センターへ
お申し込みください。
《 7月12日(火)のテーマは、「メルカリ」です 》

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。

くらしのなんでも相談室

毎月第2水曜日の午後2時から4時
「ちょっと気になること」お気軽にご相談ください。

- 私たちがお話を聴きます。
- 地区民生委員・児童委員（北部ブロック）
 - 北部総合相談支援ネットワーク



7月の歌「見上げてごらん夜の星を」

見上げてごらん夜の星を
小さな星の小さな光が
ささやかな幸せをうたってる

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

**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

※ 当面の間中止

○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

【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

【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)