



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

7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)

7月6日・20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)

7月12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)

7月27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

高齢者のデジタル生活を応援!!

昨年度のスマホ教室が好評につき、今年度も開催します

なるほど!かんたん!スマホ教室 2022

8月4日(木) ①初級編 (電源の入れ方など基本的な操作法)

8月5日(金) ②中級編 (インターネット検索などバージョンアップ)

どちらも午後2時~3時

講師:NTTドコモ ドコモショップ南奈良店 認定講師

申し込み:①②どちらかを7月1日(金)から28日(木)までに直接または電話(62-3730)

定員
各10名



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



知って得する!情報コーナー



夏野菜は体を冷やす効果があります。
暑さに負けずに“食べて”乗り切りましょう!
また梅干しに含まれるクエン酸は、免疫力を高
め、糖尿病の予防など生活習慣病予防に効果
があるといわれています。





日 月 火 水 木 金 土

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
休館日			歌って踊って 健康づくり	貸し部屋申請 (8月分)	ぼっぼ デコパージュ	
10	11	12	13	14	15	16
休館日		らくらく 健康体操		申込終了 第1期いきいき 体操教室		
17	18 海の日	19	20	21	22	23
休館日			歌って踊って 健康づくり			ぼっぼ びりびりあそび
24/31	25	26	27	28	29	30
休館日			申込終了 いきいき健康ヨガ	縁側カフェ		

オープンスペースぼっぼ



デコパージュ

7月8日(金)
10:30~

新聞紙で びりびり遊び

7月23日(土)
10:30~

7月の音楽

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

椰子の実

名も知らぬ 遠き島より
流れ寄る 椰子の実ひとつ
ふるさとの岸を離れて
汝はそも波に幾月

旧^{もと}の樹は生いや茂れる
枝はなお
影をやなせる
われもまた渚を枕
ひとり身の
浮き寝の旅ぞ



シャトルバスの運行

センター利用の方に限り利用できます!

- ◆ 一日7便
- ◆ 奈良交通既存のバス停(下山・山村町・神殿・南京終町(西向き))に停車
- ◆ 奈良市老人福祉センター利用証を提示



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