



風光る空に純白の雲、夏真っ盛りの季節となりました。
新型コロナウイルス感染対策・熱中症予防をしつつ、外出を楽しみましょう。

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・将棋も利用可能です
 - 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、変更となる場合があります。

すぐそばにBA.5！ 基本対策、もう一度

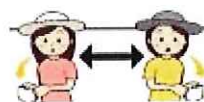
新型コロナウイルス感染防止対策として
あなたの感染対策をいま一度徹底しましょう！

「密閉・密集・密接」をなくし、
大切な人と命を守りましょう。



メリハリあるマスク着用

換気の徹底



エアコン使用中も窓とドアなどを開けましょう。



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クゼーション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

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、
水分補給と暑さを避けることが大切です

部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

- ★猛暑日の体調管理に気をつけましょう
 - ・外出は控えて涼しい部屋の中で！
- ★扇風機や換気扇を併用しましょう
 - ・長時間風が体に直接当たらないように！
- ★のどが渇く前に水分補給しましょう
 - ・一日あたり1.2Lを目安に！



栄養講座 自律神経を整えて血流改善

長寿健康ポイント20P

日時：8月23日(火)
午後1時30分～3時
講師：健腸アドバイザー 藪 宇輝(やぶ ひろあき)さん
定員：29人
申込：8月13日(土)までに電話か直接同センターへ



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。

8月の歌「ふじの山」

あたまを雲の上に出し
四方(しほう)の山を見おろして
かみなりさまを下にきく
ふじは日本一の山

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 介護予防教室 リズム体操① 午後1時30分～	5	6
7 休館	8 休館	9	10 くらしの なんでも相談室 午後2時～	11 山の日	12 休館	13 介護予防教室 ミュージック・ケア① 午前10時30分～
14 休館	15 休館	16	17 介護予防教室 リズム体操② 午後1時30分～	18	19	20
21 休館	22 休館	23 栄養講座 午後1時30分～	24	25 介護予防教室 ミュージック・ケア② 午前10時30分～	26	27
28 休館	29 休館	30	31	青丹学園の看護学科生が実習に来られます。 【日程】 2日(火)～5日(金) 16日(火)～19日(金) 23日(火)～26日(金) 30日(火)～9月2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。		

**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(おむね0歳から3歳まで)とその保護者

【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