



爽やかな風に秋風を感じる季節となりました。

9月といえば「十五夜」「秋祭り」「芸術の秋」などなど、楽しみましょう……

新型コロナウイルス感染防止対策として
「マスクの着用」や「手洗い」、
「密閉・密集・密接」「換気」など、
 基本的な対策が大切な人と私たちの日常を
 守ることにつながります。



窓やドアを開け
こまめに換気を!



9月も引き続き熱中症に注意しましょう!

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

- ★のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう
- ★扇風機や換気扇を併用しましょう
- ★涼しい服装、日傘や帽子を着用しましょう



あなたに似合う色を見つけましょう!

日時：9月30日(金)
 午後1時30分～2時30分
 講師：川野 清美さん
 定員：29人
 申込：9月10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おりますので、
 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
 講習会も計画しています。

施設利用のご案内と手続き

ご利用の際にご提示いただきますので、常に
 「老人福祉センター利用証」を携帯してください。

随時、発行しています
 ので事務所にお申し出
 ください。

なお、発行手続きには、
 ご本人様を確認できる、
 ・運転免許証
 ・健康保険証
 などをご持参ください。

東福祉センター
 奈良市法蓮町1702番地の1
 TEL 24-3151

西福祉センター
 奈良市百葉第一丁目9番13号
 TEL 41-3151

北福祉センター
 奈良市古宮一丁目1番地の4
 TEL 71-3501

南福祉センター
 奈良市南大井町45番地の1
 TEL 62-3730

※この利用証で上記の施設を
 利用できます。

奈良市老人福祉センター

利用証



ゆるるコンサート♪

9月3日(土) 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 など

世代間交流 みんなでにこにこ体操!

日時：9月23日(金)
 午前10時30分～11時30分
 講師：田村 美恵子さん
 定員：29人
 申込：9月10日(土)までに電話か直接同センターへ



介護予防教室

●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

9月の歌「月」

出た出た 月が
 まるいまるい まんまるい
 ぼんのような 月が



日	月	火	水	木	金	土
		青丹学園看護学科生と お話を楽しみましょう 【実習日程】1日(木)～ 2日(金) 6日(火)～ 9日(金) 27日(火)～30日(金) 午前10時～午後4時		1 介護予防教室 リズム体操① 午後1時30分～	2	3 ゆるるコンサート 午後2時～
4 休館	5 休館	6	7 いきいき体操教室 午前10時30分～	8	9	10 介護予防教室 ミュージック・ケア① 午前10時30分～
11 休館	12 休館	13	14 ぐらしの なんでも相談室 午後2時～	15	16	17
18 休館	19 敬老の日 臨時閉館	20 休館	21 介護予防教室 リズム体操② 午後1時30分～	22 臨時休館	23 秋分の日 世代間交流 みんなでここに体操！ 午前10時30分～ オレンジカフェ右京 午後1時30分～	24 休館
25 休館	26 休館	27	28	29 介護予防教室 ミュージック・ケア② 午前10時30分～	30 あなたに似合う色を 見つけましょう！ 午後1時30分～	

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

【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