



秋晴れの澄みわたる空、心地いい季節となりました
木々の葉が美しく彩る中をウォーキングやレクリエーションを楽しみましょう

新型コロナウイルス 基本的な感染防止策

「マスクの着用」、「手洗い」、
「密閉・密集・密接」「換気」など、
大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

すき間なく
マスク着用



手洗いの徹底



3密の回避



こまめな換気



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
京都市法蓮町1702番地01
TEL 24-3151

西福祉センター
京都市西京区一丁目9番13号
TEL 41-3151

北福祉センター
京都市右京区一丁目1番地04
TEL 71-3501

南福祉センター
京都市南区長町45番地01
TEL 92-3730

※この利用証で上記の施設を利用できます。



栄養講座

「体を動かす健康学」

長寿健康ポイント20P

日時：10月25日(火)

午後1時30分～3時

講師：健康管理士 樋口 善輝さん

定員：29人

申込：10月15日(土)までに

電話か直接同センターへ



食欲 運動 芸術の秋!

★爽りの秋、旬の味覚が勢ぞろい。
美味しく食べて健康づくり

★暑くも寒くもない過ごしやすい
時季。楽しみながら体づくり

★木々の葉が黄や赤に美しく彩る
季節。自然のキャンパスで芸術観賞

スマホ困りごと相談

日時：10月26日(水)

午前10時～正午

アドバイザー：学生ボランティア

定員：4人

申込：電話か直接同センターへ

(先着順)



10月の歌「紅葉」

秋の夕日に 照る山紅葉
濃いも薄いも 数ある中に
松をいろいろ 楓や蔦は
山のふもとの 裾模様



オレンジカフェ右京

認知症を予防したい方やそのご家族、実際に介護の経験のある方等、どなたでも参加できます。
ちょっとした心配ごとやお困りごとを気楽にお話しませんか。

日時：10月28日(金)

午後1時30分～3時30分

参加費：200円

(お菓子&お茶・コーヒー・紅茶など)



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も計画しています。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

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

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】 4日(火)～ 7日(金) 25日(火)～28日(金) 午前10時～午後4時					1
2 休館	3 休館	4	5 いきいき体操教室 午前10時30分～	6 介護予防教室 リズム体操① 午後1時30分～	7	8 介護予防教室 ミュージック・ケア① 午前10時30分～	
9 休館	10 休館	11 休館	12 くらしの なんでも相談室 午後2時～	13	14	15	
16 休館	17 休館	18	19 介護予防教室 リズム体操② 午後1時30分～	20	21	22	
23 休館	24 休館	25 栄養講座 午後1時30分～	26 スマホ困りごと相談 午前10時～	27 介護予防教室 ミュージック・ケア② 午前10時30分～	28 オレンジカフェ右京 午後1時30分～	29	
30 休館	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