



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

—^{てんたか}天高く ^{うまこ}馬肥ゆる秋— ^{あき} 気候が良く、過ごしやすい季節がやってきました。
コロナ禍で疲れ切った生活に一息入れて、今一度健康づくりや生活づくりに目を向けていきませんか。
南福祉センターでは10月も皆様が安心して暮らすことのできる地域づくりをすすめています。

いきいき体操教室 (第2期) 長寿健康ポイント 50P

- ▼日時 . . . 11~3月の 第2木曜日 午前10時~11時
- ▼内容 . . . 認知症予防等に関わる体操やストレッチ
- ▼講師 . . . 市運動習慣づくり推進員協議会指導員
- ▼定員 . . . 30名
- ▼申込 . . . 10月14日(金)までに電話か直接センターへ。



他福祉センター重複申込や第1期の受講者不可。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡。

◆栄養健康講座◆ 長寿健康ポイント 20P

『心身の機能低下とオーラルフレイル』
加齢による活力低下の原因と予防などを学んでみませんか。



10月26日(水) 14:00~15:30

- [講師] 健腸アドバイザー ^{やぶ ひろあき} 藪 宇輝さん
- [定員] 60歳以上の人 30名
- [申込] 10月18日(火)までに電話か直接にて。
多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡。

介護予防教室 いきいき健康ヨガ 下半期受講生募集

- ▼日時...11~3月 第4水曜日
午前10時~11時

▼講師...^{まえだ えり}前田恵理さん



▼定員...20名

▼申込...10月22日(土)までに
電話又は直接。多い場合は抽選し、
漏れた人のみ連絡。



◆なんでもスマホ相談会◆

スマホの使い方等お困りごとの個別相談

10月26日(水)

申込不要
(当日可)

10:00~12:00 13:00~16:00

奈良市社会福祉協議会 地区サポーターが
相談に応じます

◆10月介護予防教室◆

- ★歌って踊って健康づくり
10月5日(水)・19日(水)11:15~
- ★らくらく健康体操
10月18日(火)14:00~
- ★いきいき健康ヨガ
10月26日(水)10:00~





奈良市南福祉センター 2022



10月カレンダー



日 月 火 水 木 金 土

	ラジオ体操 毎日 11:30~					1
2 休館日	3 休館日	4	5 歌って踊って 健康づくり	6 貸し部屋申請 (11月分)	7	8
9 休館日	10 スポーツの日 休館日	11 休館日	12	13 いきいき 体操教室	14 ぼっぼ 絵本読み聞かせ	15
16 休館日	17 休館日	18 らくらく 健康体操	19 歌って踊って 健康づくり	20	21 シルバーコーラス “かがやき”	22 ぼっぼ ハロウィン 小物づくり
23 休館日	24 休館日	25	26 いきいき健康ヨガ スマホ相談 栄養健康講座	27 縁側カフェ	28	29
30 休館日	31 休館日					

ぼっぼレポート



世代間交流「ステンシル DE こものづくり」(8月27日)

親子で！祖母と孫、一緒に！ いろいろな形で参加された皆さんが、世界でひとつだけのオリジナルの「かわいいポシェット」や「小袋」などを楽しくつくりました。夏の楽しい思い出の一日となりました。



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