



紅葉が一段と色づき錦繡の秋を迎える時季となりました  
冬が来る前に公園や散歩道での彩とりどりの落ち葉を楽しみましょう

## 新型コロナウイルス

引き続き、基本的な感染防止策をしましょう。

**「マスク着用」、「手洗」**

**3密「密閉・密集・密接」など**

大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。



手洗いの徹底



## 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。



## 暮らしに役立つ講座

**「金銭トラブルに巻き込まれないために！」**

日時：11月30日(水)

午後1時30分～3時

講師：近畿財務局

奈良財務事務所の方

定員：29人

申込：11月10日(木)までに  
電話か直接同センターへ



## ゆるるコンサート

**11月8日(火) 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



## 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：11月25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)



## 11月の歌「旅愁」

更けゆく秋の夜 旅の空の  
わびしき思いに ひとりなやむ  
恋しやふるさと なつかし父母  
夢路にたどるは 故郷の家路  
更けゆく秋の夜 旅の空の  
わびしき思いに ひとりなやむ



## 11月

### 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
		1	2	③ 文化の日 介護予防教室 リズム体操① 午後1時30分～	4 休館	5
6 休館	7 休館	8 ゆるるコンサート 午後2時～	9 くらしの なんでも相談室 午後2時～	10	11	12 介護予防教室 ミュージック・ケア① 午前10時30分～
13 休館	14 休館	15	16 介護予防教室 リズム体操② 午後1時30分～	17 介護予防教室 ミュージック・ケア② 午前10時30分～	18	19
20 休館	21 休館	22	⑳ 勤労感謝の日	24 休館	25 オレンジカフェ右京 午後1時30分～	26
27 休館	28 休館	29	30 暮らしに役立つ講座 午後1時30分～	青丹学園看護学科生と お話を楽しみましょう  【実習日程】 11月 1日(火)～11月3日(木) 11月29日(火)～12月2日(金) 午前10時～午後4時		

**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】 kitarounshunnoie@peace.ocn.ne.jp