



今年も残り少なくなってまいりました。  
街路樹を華やかに彩るイルミネーションを楽しみましょう。

## 新型コロナウイルス 冬の感染拡大注意

引き続き、基本的な感染防止対策をしましょう。

**3密「密閉・密集・密接」、  
「マスク着用」、「手洗」など、  
大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。**



## 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  
奈良市法務部1702番地の1  
TEL 24-3151  
西福祉センター  
奈良市西条一丁目9番13号  
TEL 41-3151  
北福祉センター  
奈良市石上二丁目1番地の4  
TEL 71-3501  
南福祉センター  
奈良市南多井町15番地の1  
TEL 62-3730  
※この封筒に上記の施設を利用できます。



## 栄養講座「免疫力について」

日時：12月27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：12月15日(木)までに  
電話か直接同センターへ

やさしい体操で  
筋肉づくり

栄養講座「体を動かす健康学」を講師に健康管理士を迎え、令和4年10月25日(火)に実施しました。



運動を楽しんで  
体力づくり

介護予防教室「リズム体操」を講師に奈良トリム体操研究会のお二人を迎え、令和4年11月16日(水)に実施しました。

介護予防教室「ミュージック・ケア」を講師に♪メロディ・アリサ♪のお二人を迎え、令和4年10月27日(木)に実施しました。

音楽を楽しんで  
健康づくり



## 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ックス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】 1日(木)～2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
4 休館	5 休館	6	7 いきいき体操教室 午前10時30分～	8 介護予防教室 ミュージック・ケア② 午前10時30分～	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 くらしの なんでも相談室 午後2時～	15 元気なら エクササイズ 午前10時30分～	16	17
18 休館	19 休館	20	21 介護予防教室 リズム体操② 午後1時30分～	22	23 オレンジカフェ右京 午後1時30分～	24
25 休館	26 休館	27 栄養講座 午後1時30分～	28	29 休館	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下車すぐ

【TEL】0742(71)3501

【FAX】0742(71)3548

【E-mail】kitaroushunnoie@peace.ocn.ne.jp