



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

南福祉センターでは、12月も催しが盛りだくさん！みなさんがつながって笑顔があふれる「行きたい」と思っていただけセンターづくりを目指しています。

12月～2月
月1回開催

◆みんな DE ボッチャ◆

はじめての方にも簡単にできるボッチャゲーム。
目標ボールに向かってボールを投げて競います

12月15日(木)
14:00～16:00

[リーダー]
奈良市万年青年クラブ連合会



60歳以上高齢者
30名

申込:12月8日
までに直接又は電
話でセンターへ
多い場合は抽選。
漏れた人のみ連絡

世代間交流事業 ◆人形劇&音楽◆

人形劇団『NOA』の皆さんによる人形劇と
音楽演奏。いろいろな世代が楽しめます

要申込
12/10
まで

12月17日(土)
10:00～11:00



概ね5歳までの子ど
もと家族 20組
60歳以上高齢者

[人形劇] はらぺこあおむし 他
[演奏] となりのトトロ 他

場明時
24式

◆はじめての太極拳講座◆ 50P

太極拳を体験したい方必見！
ゆっくりとした呼吸と全身の動きで健康づくり

12月21日(水)
14:00～15:00



60歳以上高齢者
30名

申込:直接又は
電話でセンター

[講師] 板東 敬子さん

12月14日までに
多い場合は抽選
漏れた方のみ連絡

◆おたっしゃ倶楽部◆

1月からは
毎月1回
第2金曜日

『元気百歳体操』をとり入れた健康と
仲間づくりのための『高齢者向きクラブ活動』

12月23日(金)
10:00～11:00



『元気百歳体操』ほか
脳トレ・音楽回想・ボ
ッチャ体験など様々
なプログラム

60歳以上高齢者
30名程度

原則毎月参加できる方

申込:直接又は電話でセンターへ

◆栄養健康講座

『腸と脳のトレーニング』 20P

腸と脳の深い関係を楽しくトレーニング

12月23日(金)

14:00～15:30

[講師]

奈良ヤクルト(株)
健腸アドバイザー
やぶ ひろあき

藪 宇輝 さん

60歳以上
高齢者
30名

申込:12月13日までに
直接又は電話でセンターへ
多い場合は抽選 漏れた人
のみ連絡

《介護予防教室》

★歌って踊って健康づくり 7日(水)・21日(水)
11:15～ 申込不要

★らくらく健康体操 13日(火)14:00～ 申込不要

★いきいき健康ヨガ 27日(火)10:00～ 要申込
※ 締め切りしました

《何でもスマホ相談会》

21日(水) 10:00～12:00 13:00～16:00
申込不要 一人30分程度



奈良市南福祉センター 2022

12月カレンダー



日 月 火 水 木 金 土

ラジオ体操 毎日 11:30~				1 貸し部屋申請 (1月分)	2	3
4 休館日	5 休館日	6	7 歌って踊って 健康づくり	8 申込終了 第2期 いき いき体操教室	9	10 ぼっぼ 大きなお絵かき
11 休館日	12 休館日	13 らくらく 健康体操	14	15 みんな DE ポッチャ	16 シルバーコーラス “かがやき”	17 人形劇と音楽
18 休館日	19 休館日	20	21 歌って踊って 健康づくり スマホ相談 太極拳体験	22 縁側カフェ	23 おたっしや 倶楽部 栄養健康講座	24
25 休館日	26 休館日	27 いきいき 健康ヨガ	28 申込終了	29 休	30 館	31 日

【年末年始の休館】

12月29日(木)から1月3日(火)まで 年始開館は1月4日(水)より

子育て親子の居場所づくり

ぼっぼ

概ね5歳未
満の子ども
と家族

大きなおえかき
12月10日(土)
10:30~11:30

人形劇と音楽
12月17日(土)
10:00~11:00

要申込



【1月の予定】

3B 体操 体験教室 1月14日(土)
健康講座 1月27日(金)

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