



謹賀新年

健やかで幸せな一年になりますよう
心からお祈り申し上げます
本年もどうぞよろしくお願いいたします

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
奈良市法皇町11702番地の1
TEL 24-3151
 - 西福祉センター
奈良市白米第一丁目9番13号
TEL 41-3151
 - 北福祉センター
奈良市石京一丁目1番地の4
TEL 71-3501
 - 南福祉センター
奈良市南永井町45番地の1
TEL 62-3730
- ※この利用証で上記の施設を利用できます。



健康ぴんしゃんウォーキング ぴんと立って～素敵に歩こう～ 長寿健康ポイント50P

日時：1月25日(水)
午後1時30分～3時
講師：健康ウォーキングスタイリスト
伊藤 徹 さん
定員：30人
申込：12月27日(火)から
1月14日(土)までに
電話か直接同センターへ

歯科口腔集団指導 長寿健康ポイント20P

日時：1月31日(火)
午後1時30分～3時
講師：歯科衛生士

定員：30人
申込：12月27日(火)から
1月14日(土)までに
電話か直接同センターへ

1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ックス
セッ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 休館	2 休館	3 休館	4	5 介護予防教室 リズム体操① 午後1時30分～	6	7
8 休館	⑨ 休館	10 休館	11 いきいき体操教室 午前10時30分～ くらしのなんでも相談 午後2時～	12	13	14 介護予防教室 ミュージック・ケア① 午前10時30分～
15 休館	16 休館	17	18 介護予防教室 リズム体操② 午後1時30分～	19 元気なら エクササイズ 午前10時30分～	20	21
22 休館	23 休館	24	25 健康びんしゃん ウォーキング 午後1時30分～	26 介護予防教室 ミュージック・ケア② 午前10時30分～	27 オレンジカフェ右京 午後1時30分～	28
29 休館	30 休館	31 歯科口腔集団指導 午後1時30分～				

**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停下車すぐ

【TEL】 0742(71)3501

【FAX】 0742(71)3548

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