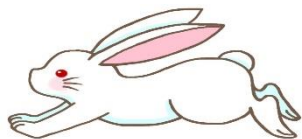




南福祉センターは、奈良市社会福祉協議会が指定管理している施設です



昨年中は多くの皆様にセンターをご利用いただき、誠にありがとうございました。

本年も地域に根差した、皆様が心豊かで明るく潤いのある暮らしにつながるセンター運営に努めてまいります。

皆様が幸多き、希望にあふれた一年になりますよう心からお祈り申し上げます。

本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

南福祉センター 職員一同

## ◆健康講座◆

「気管支炎、喘息、肺気腫の薬と副作用」  
病気について理解を深め  
より一層健康を意識していただく講座

1月27日(金) **長** 20P

講師 てるてる薬局 代表取締役 **定員 30名**  
薬剤師 津田憲男 氏

**申し込み** 1月20日までにセンターへ直接または電話で(多い場合は抽選、漏れた人のみ連絡)

道具を使つてのびのび体操

## ◆3B体操 体験教室◆

5 OP 1月14日(土)  
**長** 14:00~15:30

講師 日本3B体操協会指導者  
籠本 美智代 氏



**定員 20名**

**申し込み** 1月6日までにセンターへ直接又は電話で(多い場合は抽選、漏れた人のみ連絡)

## ◆みんな DE ボッチャ◆

誰でも気軽にできるゲーム。  
ボッチャの輪を広げましょう!

**定員 30名**

1月19日(木)  
14:00~16:00



**申し込み** 1月12日までにセンターへ直接又は電話で(多い場合は抽選、漏れた人のみ連絡)

## ◆暮らしの相談会◆

介護保険サービスや成年後見制度、遺言、相続に関する相談などについての講座。希望者のみ個別相談あり。 **要予約**

1月24日(火) 14:00~15:30

在宅介護相談センターらくじ苑 ケアマネージャー  
コスモス成年後見サポートセンター 行政書士

## 1月の介護予防教室

### ★歌って踊って健康づくり

1月11日・18日(水)11:15~12:00

### ★らくらく健康体操

1月17日(火)14:00~15:00

### ★いきいき健康ヨガ **申込終了**

1月25日(水)10:00~11:00






奈良市南福祉センター 2023



# 1月カレンダー

日 月 火 水 木 金 土

1	2	3	4	5	6	7
休館日				貸室申請 2月分		
8	9	10	11	12	13	14
休館日			歌って踊って 健康づくり	申込終了 第2期いきいき 体操教室	ぼっぼ ソックス パペットづくり おたっしゃ倶楽部	3B体操 体験教室
15	16	17	18	19	20	21
休館日		らくらく 健康体操	歌って踊って 健康づくり	みんなDE ポッチャ	シルバーコーラス	
22	23	24	25	26	27	28
休館日		暮らしの 相談会	申込終了 いきいき 健康ヨガ	縁側カフェ	健康講座	ぼっぼ 節分遊び
29	30	31				
休館日			ラジオ体操 毎日 11:30 から			

子育て家族の居場所づくり

## オープンスペース ぼっぼ

お絵かきしたり、おままごとをしたり…子どもたちは遊びをとおして成長しています。気軽に遊びに来て下さいね!

- ★概ね5歳までの子どもと家族
- ★10:00~16:00



## 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