



余寒お見舞い申し上げます

春とは名ばかりの寒さが続きますが、お元気でお過ごしでしょうか
梅が咲き始めると、春の兆しが見えて嬉しい季節となります

新型コロナウイルスにおいて、
日々自身の**健康状態**に注意しましょう。
引き続き、感染予防のために気をつけましょう。
・毎日体温を測り自己管理、手洗い等感染予防対策



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
奈良市法蓮町1702番地の1
TEL 24-3151

西福祉センター
奈良市西家第1丁目9番13号
TEL 41-3151

北福祉センター
奈良市白旗一丁目1番地の4
TEL 71-3501

南福祉センター
奈良市南衣井町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。



世代間交流 楽しくにこにこ体操！ ～音楽に合わせて楽しもう～

日時：2月18日(土)
午後1時30分～2時30分
講師：田村 美恵子さん

申込：若干名、受付中です
電話か直接同センターへ



栄養講座 「延ばそう！健康寿命」

長寿健康ポイント20P

日時：2月28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：2月1日(水)から
2月15日(水)までに
電話か直接同センターへ

スマホ困りごと相談 ★3月に予定しています！

日程については、
決まり次第、ポスター掲示でご案内いたします
アドバイザーは、
なら学生ボランティア団体 UniCom (奈良大学生)の方です

ななまるカード

70歳以上の方が、
長寿健康ポイント事業へ
参加の際は持参ください。



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 いきいき体操教室 午前10時30分～	2 介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～	3	4
5 休館	6 休館	7	8 くらしのなんでも相談室 午後2時～	9	10	11 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～
12 休館	13 休館	14	15 スマホ困りごと相談 午前10時～ 介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～	16 元気なら エクササイズ 午前10時30分～	17	18 世代間交流 楽しくここに体操! 午後1時30分～
19 休館	20 休館	21	22	23 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～	24 休館	25
26 休館	27 休館	28 栄養講座 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