



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

絵本読み聞かせ



概ね5歳まで  
の子どもと家族



## 楽しさ いっぱい! 南福祉センターへいらっしゃい!



世代間交流事業 パラバルーン

ボッチャ



60歳以上の  
奈良市民



南福祉センターでは、安心して暮らすことができる  
『つながり・見守り・ささえあい』のまちづくりをすす  
めています。どうぞ気軽にご利用下さい。

開館日時 火曜日から土曜日(日・月曜日 祝日の翌日は休館)  
午前9時～午後5時まで



講座

スマホ相談



### ◆栄養健康講座◆

「体づくりの食事」

簡単な運動や筋肉をつくる食事のポイントなど  
わかりやすくお話しします

20P

長

2月21日(火)

14:00～15:30

60歳以上  
定員  
30名

講師 (株)奈良ヤクルト販売  
健康管理士 樋口善輝 氏

申し込み 2月11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◆

「和気あいあいとできました」  
「みんなで盛り上がりました」  
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!

60歳以上  
定員  
30名

2月16日(木)

14:00～15:30



申し込み 2月9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)

### 2月の介護予防教室

#### ★歌って踊って健康づくり

2月1日・15日(水)11:15～12:00

#### ★らくらく健康体操

2月14日(火)14:00～15:00

#### ★いきいき健康ヨガ

2月22日(水)10:00～11:00 申込終了

はじめて申請される奈良市民の方

### マイナンバーカード

申請サポート会場になります

1月31日(火)～2月2日(木)

10:00～16:00

詳しくは奈良市市民課マイナンバー係

TEL 34-4730



# 2月カレンダー

日 月 火 水 木 金 土

マイナンバーカード 申請サポート 1/31 (火) ~ 2/2 (木)		1 歌って踊って 健康づくり	2 貸室申請 3月分	3	4
5 休館日	6 休館日	7	8	9 申込終了 第2期いきいき 体操教室 おもちゃ病院	10 おたっしや倶楽部
12 休館日	13 休館日	14 らくらく 健康体操	15 歌って踊って 健康づくり	16 みんな DE ポッチャ	17 シルバーコーラス
19 休館日	20 休館日	21 栄養健康講座	22 申込終了 いきいき 健康ヨガ	23 縁側カフェ	24 休館日
26 休館日	27 休館日	28	ラジオ体操 毎日 11:30 から 		

子育て家族の居場所づくり ほっほ

## おもちゃ病院



こわれたおもちゃの修理  
(場合により材料費がある場合があります)  
2月9日(木) 13:30~16:00

高齢者のクラブ活動

おたっしや倶楽部  
2月10日(金)  
10:00~11:00

認知症の人及び家族の  
ためのサロン

縁側カフェ  
2月23日(木)  
14:00~16:00

## 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