



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

## 南福祉センター利用案内



ロビーでの談話  
読書・テレビ視聴

令和5年度のスタートです!徐々にかつての日常に戻っていく中、  
少しずつですがセンターにも賑わいが戻りつつあります  
今年度もさらに「行ってよかった」「また行きたい」と思いいただけるセンターを目指します

ラジオ体操

介護予防教室

各種サークル・団体への  
部屋貸出

オープンスペース  
ぽっぽの利用

講座・コンサート等  
企画事業

囲碁・将棋

健康器具の利用

<2023年3月14日現在>

### 《ご利用にあたって》

- ◆センター内ではできるだけマスクの着用を推奨します
- ◆入館時には検温・手指の消毒をお願いします
- ◆入館時又は利用時に入館受付票にご記入ください
- ◆センター内は飲食禁止です。水分補給の水等お持ち下さい
- ◆発熱など体調の悪い方はご遠慮下さい
- ◆センター内では人と人の距離を確保してください
- ◆換気をしてください
- ◆三つの密(密閉・密集・密接)を回避してください

- ◆カラオケ・お風呂の利用中止は継続中です
- ◆部屋を利用するサークル活動に関しては、お問合せ下さい

ご利用に関しては、5月7日までの奈良市の方針を踏まえてお知らせしています。ご了承下さい。

長 20P

### 《介護予防教室》

NEW!!

申込不要 直接  
お越しください



- ◆リフレッシュ体操 4月5・19日(水)  
10:00~ (健康運動指導士 保田裕也氏によるストレッチ・脳トレ・軽い筋トレ等)
- ◆らくらく健康体操 4月11日(火)14:00~  
(体と心の健康体操 自彊術指導者 辰己良子氏による全身の働きを整える健康体操)
- ◆やさしい椅子ヨガ 4月26日(水)10:00~  
(ヨガインストラクター 前田恵理氏による椅子にすわってできるリラックスヨガ)

※“歌って踊って健康づくり”は令和5年3月をもって終了いたしました

### 栄養健康講座「延ばそう! 健康寿命」

4月18日(火)

14:00~15:00

【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歳以上の人 申込:4月11日までに直接又は  
30名 電話でセンターへ 多い場合は  
抽選 漏れた人のみ連絡

### 令和5年度 いきいき体操教室(第1期)

長 50P

参加者募集

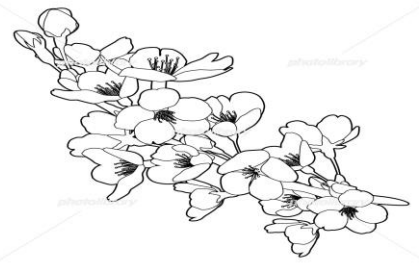
定員 30名

日時:5月から10月(8月は休み)  
毎月第2木曜日 5月11日(木) 10:00~

指導者:奈良市運動習慣づくり協議会指導員  
申込:4月14日までに直接又は電話にて  
※第2期(11月~3月)の申し込みは10月頃



# 4月カレンダー



日 月 火 水 木 金 土

		ラジオ体操		毎日 11:30~		1
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日		リフレッシュ 体操	貸し部屋申請 (5月分)		
9	10	11	12	13	14	15
休館日	休館日	らくらく 健康体操			ぽっぽシネマ	
16	17	18	19	20	21	22
休館日	休館日	栄養健康 講座	リフレッシュ 体操			ぽっぽ こいのぼり づくり
23/30	24	25	26	27	28	29
休館日	休館日		やさしい椅子 ヨガ	縁側カフェ		

縁側カフェ

4月27日(木)

14:00~15:30

認知症の人及び家族のためのサロン

3月のみなみレポート

スプリングコンサート~フルート&ピアノの優しい調べにのせて



3月4日(土)

♪うさぎ追いしかの山~♪  
フルートとピアノの音色にのせて参加者の歌声が響いたひとときです。音楽とともに春がやってきました!

子育て親子の居場所づくり

ぽっぽ

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歳未満の子どもと家族

★ぽっぽシネマ 14日(金)  
★野菜スタンプでこいのぼりづくり 22日(土)  
10:30~11:30



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