



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

5月8日からのセンター利用

- 館内での**飲食が可能**になります。
- コーラス等の活動制限・貸館利用人数の制限がなくなります。
- お風呂の利用中止は継続します。



《介護予防教室》

申込不要 直接お越しください

◆らくらく健康体操

5月9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)



◆リフレッシュ体操

5月17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・軽い筋トレなど)



◆やさしい椅子ヨガ

5月24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)

◆暮らしの相談会◆

生活・健康・介護・年金・社会参加・・・
暮らしの中での悩みや心配ごとなど、
一緒に解決の糸口を見つけましょう。



5月23日(火) 14:00~15:00

【相談員】

○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

介護保険サービスや成年後見制度、遺言、相続等に関する講座と個別相談

【申し込み】 ※当日までに電話か直接センターへ

◆なんでもスマホ相談会◆

毎月第4水曜日!

スマートフォンの基本操作方法、SNSの使い方、お困りごとなど、スマホに関することをなんでも個別にご相談いただけます。この機会にぜひ、ご利用ください。

5月24日(水) 13:00~16:00

【相談員】NTTドコモ認定講師

【対象】60歳以上の人とその家族・子育て世帯 ※ご相談はお一人30分程度

【申し込み】電話か直接同センターへ

◆シルバーコーラス“かがやき”◆

音楽を通した健康・つながりづくり 参加者募集!

日時:6月から来年2月(8月は休み)

毎月第3金曜日 13:30~15:00 全8回

【定員】40名 【参加費】4,000円

申し込み:5月20日までに直接又は電話でセンターへ 多い場合は抽選漏れた人のみ連絡

◆楽しく健活セミナー◆

「ヨーグルトのひみつ」 長 20P

~歴史ある食文化の魅力をのぞいてみよう~

【講師】

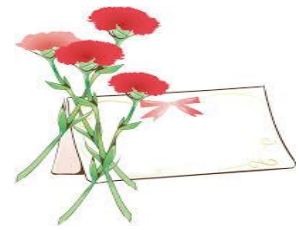
5月31日(水) (株)明治

食育担当 管理栄養士

14:00~15:00 高井 紀子さん

60歳以上の
30名

▼申し込み:5月17日までに直接又は電話でセンターへ 多い場合は抽選漏れた人のみ連絡



5月カレンダー

日 月 火 水 木 金 土

	1 休館日	2	3	4 休館日	5 休館日	6 休館日
7 休館日	8 休館日	9 らくらく健康体操	10	11 貸室申請(6月分) いきいき体操教室(第1期) おもちゃ病院	12	13
14 休館日	15 休館日	16	17 リフレッシュ体操	18 スポーツDAY(卓球)※9~16時	19	20
21 休館日	22 休館日	23 暮らしの相談会	24 やさしい椅子ヨガ なんでもスマホ相談会	25 縁側カフェ	26 	27 子育てサロン アートセラピー
28 休館日	29 休館日	30	31 楽しく健活セミナー	ラジオ体操 毎日 11:30~		

縁側カフェ

5月25日(木)
14:00~15:30

認知症の人及び家族のためのサロン

4月のみなみレポート

介護予防教室「リフレッシュ体操」

4月5日(水)
今年度より新しい種目としてスタートしました。
気持ちよくカラダを動かし、心もリフレッシュ♪
初回より多数のご参加をいただきました。
これからもセンターでは、明るく楽しく皆様の健康に向けた活動を支援してまいります。



子育て親子の居場所づくり

ぽっぽ

お絵かきしたり、おまごとをしたり…子どもたちは遊びをとおして成長していきます。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



★おもちゃ病院 11日(木)
13:30~16:00
★アートセラピー 27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