



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

じめじめした梅雨の季節がやってきました。しかしこの雨も草木にとっては恵の雨。体調をくずしやすい時期ですが、雨を楽しみながら毎日を健康に過ごしていきたいものです。

センターでは気軽に取り組める健康づくりの講座を開催しています。これらの運動の中で自分でできることをテレビを見ながら、家事の合間などに少しでも取り組み、健康なからだづくりを行いましょ。

《介護予防教室》

申込不要 直接お越しください



◆リフレッシュ体操

6月 7日・21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)

◆らくらく健康体操

6月 13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

6月 28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)



◆シルバーコーラス“かがやき”◆

6月 16日(金) 13:30~15:00

【参加費】 4,000 円

◆栄養健康講座◆

長 20P

「笑いの健康効果」

~笑うことで免疫カアップ~

6月 23日(金)

【講師】

奈良ヤクルト販売
健康管理士
樋口 善輝さん

14:00~15:00

60歳以上の
30名

▼申し込み:6月13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



◆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。

6月 28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

今年も
やります!

◆元気アップなら講座◆

健康講話&いきいき百歳体操

7月 4日・11日・25日(火) 10:00~11:00

【講師】

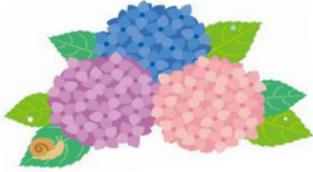
奈良市都南地域包括支援センター

~これからも住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくために介護予防について学びませんか~

【定員】 25 名 【申し込み】 電話か直接同センターへ

※都南地域包括支援センター (Tel 50-2288)

※奈良市南福祉センター (Tel 62-3730)



6月カレンダー



日 月 火 水 木 金 土

ラジオ体操 毎日 11:30~				1 貸室申請 (7月分) スポーツDAY (卓球)	2	3
4	5	6	7	8	9	10
休館日	休館日		リフレッシュ 体操	いきいき体操 教室(第1期) ※申込終了		
11	12	13	14	15	16	17
休館日	休館日	らくらく 健康体操			シルバーコーラス “かがやき”	
18	19	20	21	22	23	24
休館日	休館日		リフレッシュ 体操	縁側カフェ	栄養健康講座	子育てサロン 七夕飾りづくり
25	26	27	28	29	30	
休館日	休館日		やさしい椅子ヨガ なんでも スマホ相談会			

縁側カフェ 認知症の人及び家族のためのサロン
6月22日(木)
14:00~15:30

スポーツ DAY 卓球
6月1日(木)
9:00~16:00
持ち物:運動靴

シャトルバスの運行
◆ 一日7便
◆ 奈良交通既存のバス停(下山・山村町・
神殿・南京終町(西向き))に停車
◆ 奈良市老人福祉センター
※利用証を提示
詳しくはセンターまで



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
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

★七夕飾りをつくろう
24日(土) 10:30~



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