

ジメジメした梅雨が過ぎ、日増しに夏への階段を上り始めましたね
昔は最高気温が 30℃程度まで上がれば高温でしたが最近は温暖化
の影響が 40℃近くなる日も… 暑い日は室内を涼しくし、水分を
こまめに取って体調管理に気を付けましょう

介護予防教室のご案内

♪ リズム体操

日時：7月6日（木）/19日（水）各午後1時30分～
内容：心身ともにバランスの取れた健康体へ導く
体操で認知機能を改善します
講師：中川洋子さん 定員：約40名 申込：当日参加申込

♪ ミュージック・ケア

日時：7月8日（土）/27日（木）各午前10時30分～
内容：音楽の特性を生かして心身に刺激を与え、情緒の安定と
身体機能の促進を図ります
講師：♪メロディ・アリサ♪川西明代さん
定員：約40名 申込：当日参加申込

施設利用のご案内とお手続き

当館利用の際には、老人福祉センター利用
証が必要となります
すぐに発行できます
のでご本人確認がで
きる免許証・保険証
などお持ちください



くらしのなんでも 相談室

暮らしの中での困り
ごと・成年後見制
度・遺言・相続など
ご相談ください

青丹学園 看護学科 の実習生さんとお話 を楽しみましょう

スマホの困りごとな
どのサポートもして
くれますよ

オープンスペース 『まんまる』

子育て親子が気軽に集い
情報共有や交流ができる
場所です♪

対象：奈良市在住の
0歳～5歳児とその家族

オレンジカフェ右京

お茶を飲みながら気軽
にお話ししましょう
7月28日（金）
午後1：30～
参加費：200円

北福祉センターでは、
総合相談窓口/健康維持増進の各教室/世代間交流事業/
子育て家族の居場所づくり など実施しています

日	月	火	水	木	金	土
休館日		青丹学園看護学科の学生さん2名が実習として来館！ 一緒にお話しませんか？ 簡単なスマホの相談にも応じてくれますよ♪ 7月11日～14日/25日～28日 火曜～金曜 午前10:00～午後4:00				1
2	3	4	5	6	7	8
休館日			いきいき体操教室 午前10:30～ 事前申込の方のみ	介護予防教室 リズム体操 午後1:30～ 当日申込	シルバーコーラス 午後1:30～ 事前申込の方のみ	介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10:30～ 当日申込
9	10	11	12	13	14	15
休館日			くらしのなんでも 相談室 午後2:00～ 当日申込			
16	17	18	19	20	21	22
休館日		休館日	介護予防教室 リズム体操 午後1:30～ 当日申込			
23	24	25	26	27	28	29
休館日		スクリーン 午後1:00～ 申込不要		介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10:30～ 当日申込	オレンジカフェ右京 午後1:30～ 当日申込 参加費:200円	
30	31					
休館日						

当センターを利用出来る方

◎奈良市在住の60歳以上の方

午前9:00～午後5:00まで

※浴室は当面の間中止します

オープンスペース『まんまる』（子育てスペース）

◎奈良市在住の0歳～5歳児（未就学児）と

その家族

午前10:00～午後4:00まで

来館時は、利用証をお持ちください

感染対策として、手指消毒・換気など引き続き心がけましょう

発行 奈良市北福祉センター 北部会館2階

住所 〒631-0805

奈良市右京一丁目1番地の4

近鉄高の原駅/高の原駅前バスロータリーすぐ

TEL:0742-71-3501 FAX:0742-71-3548

Mail: kitarousyunnoie@peace.ocn.ne.jp

開館時間:午前9:00～午後5:00まで

休館日:毎週 日曜日・月曜日 / 祝日の翌日

年末年始(12月29日～1月3日まで)