



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

◆楽しく健活セミナー◆ 長 20P

「命を守る水～見直そう!水分補給～」

7月28日(金)

14:00～15:00

60歳以上の 50名

【講師】
株式会社 明治
管理栄養士
田中富祐子 さん
▼申し込み:7月19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

◆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。



7月25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

《介護予防教室》 申し込み不要

◆リフレッシュ体操

7月 5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

7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

7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)

◆なんでもスマホ相談会

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。

7月26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

◆元気アップなら講座

～健康講話&いきいき百歳体操～

定員
25名

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
[申し込み]電話か直接同センターへ

《8月のボッチャのお知らせ》

地域活動者の方

◆ボッチャ DE つながり隊講座

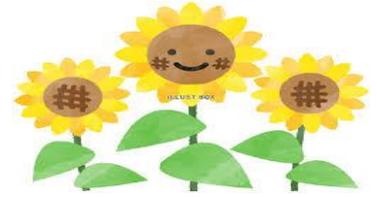
8月9日(水) 13:30～15:00

ボッチャを楽しみたい方

◆みんな DE ボッチャ

8月26日(土) 予定

※ 詳しくは8月号でお知らせします



7月カレンダー

日 月 火 水 木 金 土

						1
ラジオ体操 毎日 11:30～ 1階談話ホールで実施しています。ぜひ、ご参加ください。						
2 休館日	3 休館日	4 元気アップなら講座	5 リフレッシュ 体操	6 貸室申請 (8月分) スポーツDAY (卓球)	7	8
9 休館日	10 休館日	11 元気アップなら講座 らくらく健康体操	12	13 いきいき体操 教室(第1期) ※申込終了	14	15 子育てサロン 水遊び
16 休館日	17 休館日	18 休館日	19	20	21 シルバーコーラス “かがやき”	22 子育てサロン 足育講座
23/30 休館日	24/31 休館日	25 元気アップなら講座 暮らしの相談会	26 やさしい椅子ヨガ なんでも スマホ相談会	27 縁側カフェ	28 楽しく 健活セミナー	29

スポーツDAY 卓球
7月6日(木)
9:00～16:00
持ち物:運動靴

シルバーコーラス “かがやき”
7月21日(金)
13:30～15:00
受講料:4,000円(8回分)

縁側カフェ
7月27日(木)
14:00～15:30
認知症の人及び家族のためのサロン

子育て親子の居場所づくり ぽっぽ
夏のぽっぽは楽しみいっぱい!

★ 水遊び
15日(土) 10:30～

★ 足育講座 **要申込** 15組
22日(土) 10:30～

概ね5歳未満の子どもと家族




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