



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

◆暮らしに役立つ講座◆ 長 20P

「心豊かな暮らしのための生活設計」

自分の人生をいつまでも自分らしく過ごすために、
元気なうちから生活設計を始めてみませんか。

8月18日(金)

14:00~15:00

60歳以上の人と家族
60名

【講師】 行政書士
ファイナンシャルプランナー
林 紫乃 さん

【申し込み】8月10日までに
電話又は直接センターへ

◆栄養健康講座◆ 長 20P

「免疫力について」

がん予防、免疫カアップの方法



8月22日(火)

14:00~15:00

60歳以上の人
30名

【講師】
(株) 奈良ヤクルト販売
健腸アドバイザー
藪 宇輝 さん

【申し込み】8月15日までに
電話又は直接センターへ

みなみにポッチャが
やってきた!

◆みんな DE ポッチャ

月1回開催!

第1回 → 8月26日(土) 10:00~11:30

60歳以上の
人と家族

【申し込み】登録制
8月25日までに電話又は
直接センターへ

概ね 5 歳未満
の子どもと家族

当日参加も
OK!!

○ポッチャのルール等を知りたい方
○ポッチャを通したつながりづくりを進め
ていただける地域活動者の方は、
★ポッチャ DE つながり隊 講座★に
ご参加ください。

8月9日(水) 13:30~15:00
※申し込みは事務所へ



◆防災気象講座◆ 長 20P

「暮らしを守る防災気象情報」

お住いの地域のことを知ろう!
最近の地震や大雨災害事例から学ぶ!



9月1日(金)

14:00~15:30

60歳以上の人・子育て家族
防災に関心のある市民
地域活動者 80名

【講師】
奈良地方気象台
土砂災害気象官
たきざわ ひろおき
瀧澤 裕興さん

【申し込み】8月25日
までに電話又は直接
センターへ

[協力] 明治地区社会福祉協議会
明治地区女性防災クラブ

◆琉球國祭り太鼓◆

沖縄エイサーの演武をお楽しみに!



奈良市在住
在勤の方

出演
琉球國祭り太鼓
奈良支部

9月2日(土) 14:00~15:00

※当日、直接会場にお越しください。

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 リフレッシュ 体操	3 貸室申請 (9月分) スポーツDAY (卓球)	4	5
6 休館日	7 休館日	8 らくらく 健康体操	9 ポッチャDE つながり隊講座	10 おもちゃ病院	11	12 休館日
13 休館日	14 休館日	15	16	17	18 暮らしに 役立つ講座	19
20 休館日	21 休館日	22 栄養健康講座	23 やさしい椅子ヨガ なんでも スマホ相談会	24 縁側カフェ	25	26 みんなDE ポッチャ
27 休館日	28 休館日	29	30 子育てサロン 肩こり解消法	31		

スポーツ DAY (卓球)
申し込みは要りません
8月3日(木) 9:00~16:00
持ち物: 運動靴・水分など

シルバーコース
“かがやき”
8月は休み

《介護予防教室》 **申し込みは要りません**
◆リフレッシュ体操 8月 2日(水) 10:00~
◆らくらく健康体操 8月 8日(火) 14:00~
◆やさしい椅子ヨガ 8月23日(水) 10:00~

縁側カフェ 申し込みは要りません
8月24日(木)
14:00~15:30

認知症の人及び
家族のためのサロン
※どなたでも参加自由



なんでもスマホ相談会 **事前申し込み(当日も可)**
8月23日(水) 13:00~16:00
【相談員】NTTドコモ スマートフォンアドバイザー
【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

子育て家族の居場所づくり「**オープンスペースほっぽ**」

★おもちゃ病院
10日(木)
13:30~16:00

★自分でできる 肩こり解消法
30日(水) 10:30~
要申込 15組

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