



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

## ♪ オータムコンサート ♪ ～フルート&ピアノの優しい調べにのせて～

当日参加



“ぽっぽ”の壁にみんなの手形足型の太陽が登場!



10月14日(土)  
10:00~11:00

【出演】ミックスジュース

【曲目】♪赤とんぼ ♪旅愁  
♪秋桜 ♪テネシーワルツ 他



### ◆栄養健康講座◆

長 20P

「体を動かす健康学」

【講師】

(株)奈良ヤクルト販売  
健康管理士  
樋口 善輝 さん

10月27日(金)

14:00~15:00

60歳以上の人

**30名**

【申し込み】10月17日までに電話又は直接センターへ

### ◆令和5年度 いきいき体操教室(第2期)

日時:令和5年11月~令和6年3月の 長 50P

毎月第2木曜日(全5回) 10:00~11:00

講師:奈良市運動習慣づくり推進員協議会

申込:10月13日までに電話又は直接センターへ

※第1期に受講された方は申し込みません

※1回目は11月9日(木) 10:00~

### いつものボッチャ& 当日のお楽しみ?

要申し込み  
(当日可)

### ◆ボッチャ DE わいわい交流会

10月21日(土)

10:00~12:00



奈良市民であればどなたでもOK。  
気軽にご参加下さい。

### ◆なんでもスマホ相談会◆



10月25日(水) 13:00~16:00

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。

【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

要申込  
(当日可)



子育て家族の居場所づくり  
オープンスペース「ぽっぽ」

★ ハロウィンであそぼう 10月13日(金) 10:30~

★ アートワークセラピー 10月28日(土) 10:30~  
-ワクワク・元気の素を見つけよう-



概ね5歳未満の子どもと家族

# 南福祉センター 令和5年10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日			介護予防教室 リフレッシュ体操 午前10時～11時 当日申込	貸室申請(11月分) 午前9時～  スポーツDAY(卓球) 午前9時～午後4時 当日受付		
8	9	10	11	12	13	14
	スポーツの日	休館日		いきいき体操教室 午前10時～11時 事前申込された方	ぽっぽ 子育てサロン 午前10時半～ 当日申込	オータム コンサート 午前10時～11時 当日、直接会場へ
15	16	17	18	19	20	21
休館日		介護予防教室 らくらく健康体操 午後2時～3時 当日申込			シルバーコーラス かがやき 午後1時半～3時 事前申込された方	ポッチャ DE わいわい交流会 午前10時～正午 要申込(当日可)
22	23	24	25	26	27	28
休館日			介護予防教室 やさしい椅子ヨガ 午前10時～11時 当日申込  なんでもスマホ相談会 午後1時～4時 要申込(当日可)	縁側カフェ 午後2時～3時半 当日申込 参加費:200円	栄養健康講座 午後2時～3時 事前申込された方	ぽっぽ 子育てサロン 午前10時半～ 要申込
29	30	31			ラジオ体操 毎日 11時30分～ 1階談話ホールで実施しています。 ぜひ、ご参加ください。	
休館日						

≪気象警報発令時≫ 奈良市に午前7時の時点で警報が発令(発令中)の場合、その日の事業は中止となります。

## 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時～午後5時まで ※浴室は当面の間中止します
- ◎市内社会福祉事業団体関係者  
子育て家族の居場所づくり  
オープンスペース『ぽっぽ』
- ◎奈良市在住の0歳～5歳児(未就学児)とその家族  
子育てに関心のある方  
午前10時～午後4時まで

発行 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

開館時間: 午前9時～午後5時まで

休館日: 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)