

秋麗 日ごと朝夕の冷え込みも増してまいります  
 木々が鮮やかな黄色や赤、橙色に色づく季節  
 五感を使つてのウォーキングはいかがでしょうか  
 景色、風、香、土、鳥のさえずりなど自然を感じながら  
 有酸素運動で健康づくり、体力づくりを楽しみましょう



**11月**  
November

**オープンスペース  
「まんまる」**

子育て親子が集い、  
 情報共有と交流の場  
 0歳から5歳の  
 子どもとその家族



10月28日(土)に  
 たかのはらハロウィン  
 を開催しました

施設利用のご案内  
 「老人福祉センター利用証」  
 が必要です  
 手続きには、  
 運転免許証・  
 健康保険証  
 が必要



**くらしのなんでも相談室**

日 時：11月8日(水)  
 午後2時～4時  
 相談員：民生児童委員  
 福祉の専門  
 気軽にご相談ください



北福祉センターでは  
 ・総合相談窓口  
 ・健康維持増進の教室  
 ・多様な世代の活躍の場  
 ・子育て家族の居場所  
 などを実施しています

**終活セミナー**

**「私のエンディング」**

日時：11月18日(土)午後2時～4時  
 第1部 「終活の進め方」  
 講師 日本エンディングサポート協会  
 理事長 佐々木 悦 子さん  
 第2部 「葬儀・供養」  
 講師 十輪院  
 住職 橋本 昌大さん  
 第3部 トークセッション  
 定員：奈良市在住の60歳以上の人と  
 その家族60人



**介護予防教室【定員：各概ね40人】**

①リズム体操(当日申込)  
 日時：11月2日(木)、15日(水)  
 午後1時30分～  
 ②ミュージック・ケア(当日申込)  
 日時：11月11日(土)、23日(木)  
 午前10時30分～



日	月	火	水	木	金	土
			1 いきいき体操教室 午前10時30分～ 申込終了	2 介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～ 当日申込	③	4 休館日
5 休館日	6	7	8 くらしの なんでも相談室 午後2時～ 当日申込	9	10 シルバーコーラス かがやき 午後1時30分～ 申込終了	11 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込
12 休館日	13	14	15 介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～ 当日申込	16	17 卓球DAY 午前10時～12時 午後1時～4時	18 終活セミナー 「私のエンディング」 午後2時～4時 要申込
19 休館日	20	21	22	23 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込	24 休館日	25
26 休館日	27	28 スクリーン 午後1時～ 申込不要	29	30		

センターを利用できる人

○奈良市在住の60歳以上の人  
来館時は、利用証をお持ちください

【一般】午前9時～午後5時  
※ 浴室は、**当面的間中止します**

○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歳から5歳児(未就学児)と  
その家族  
午前10時～午後4時

【発行】 奈良市社会福祉協議会  
奈良市北福祉センター

【所在地】 〒631-0805  
奈良市右京一丁目1番地の4 奈良市北部会館2階  
近鉄京都線高の原駅(駅前バスターミナル南側)

【TEL】 0742(71)3501

【FAX】 0742(71)3548

【E-mail】 [kitarousyunnoie@peace.ocn.ne.jp](mailto:kitarousyunnoie@peace.ocn.ne.jp)

【休館日】 毎週日曜日・月曜日 国民の祝日の翌日  
年末年始(12月29日～1月3日)