



寒さも本格的な季節を迎えます  
冬の味覚を楽しみ、栄養補給しましょう  
ビタミンが豊富な食材で免疫力アップ！  
どうぞお体に気をつけてお過ごしください



クリスマス会は  
申込を終了しました

## クリスマスライブ

日時:12月23日(土)  
午後1時30分～  
出演:あ☆るみか～ぞ  
定員:100人  
申込不要

## まんまる

ミュージック・ケア  
日時:12月21日(木)  
午前10時30分～  
対象:0歳から5歳まで  
定員:20組(先着順)  
申込:12月16日(土)まで  
に電話か同センターへ

## 終活セミナー「私のエンディング」

11月18日(土)に開催しました



## スマホ困りごと相談

日時:12月2日(土)  
午後1時～4時  
アドバイザーは、  
なら学生ボランティア団体  
UniCom  
定員:6人(先着順)

## 「うたあそび」

11月9日(木)に開催しました



## オレンジカフェ右京

12月22日(金)  
午後1時30分～  
地域の方と和やかに  
集みましょう  
参加費:200円  
(お菓子&コーヒーなど)

## 健康・栄養講座

日時:12月27日(水)  
午後1時30分～  
講師:健陽アドバイザー  
藪 宇輝さん  
定員:30人  
申込:12月14日(木)までに  
電話か同センターへ  
多い場合は抽選

## 元気ならエクササイズ

期間:12月から3月の4回  
1回目は12月22日(金)、  
午後1時30分～2時45分  
講師:健康運動指導士他  
定員:30人  
申込:12月12日(火)までに  
電話か同センターへ  
多い場合は抽選

北福祉センターでは  
・総合相談窓口  
・健康の増進と介護予防講座  
・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

## 介護予防教室【定員:各概ね40人】

●リズム体操<当日申込>  
日時:12月7日(木)、20日(水)  
午後1時30分～  
●ミュージック・ケア<当日申込>  
日時:12月9日(土)、28日(木)  
午前10時30分～

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  
などが必要





| 日         | 月  | 火                         | 水   | 木  | 金   | 土   |
|-----------|----|---------------------------|---|--|---|---|
|           |    |                           |   |  | 1<br>シルバーコーラス<br>かがやき<br>午後1時30分～<br>申込終了                     | 2<br>スマホ<br>困りごと相談<br>午後1時～4時<br>事前申込         |
| 3<br>休館日  | 4  | 5                         | 6<br>いきいき体操教室<br>午前10時30分～<br>申込終了        | 7<br>介護予防教室<br>リズム体操<br>午後1時30分～<br>当日申込       | 8   | 9<br>介護予防教室<br>ミュージック・ケア<br>午前10時30分～<br>当日申込 |
| 10<br>休館日 | 11 | 12                        | 13<br>くらしの<br>なんでも相談室<br>午後2時～<br>当日申込    | 14   | 15  | 16<br>クリスマス会<br>午前10時～<br>申込終了                |
| 17<br>休館日 | 18 | 19<br>卓球DAY<br>午前10時～午後4時 | 20<br>介護予防教室<br>リズム体操<br>午後1時30分～<br>当日申込 | 21<br>まんまる<br>ミュージック・ケア<br>午前10時30分～<br>事前申込   | 22<br>元気ならエクササイズ<br>午後1時30分～<br>オレンジカフェ右京<br>午後1時30分～<br>当日参加 | 23<br>クリスマスライブ<br>午後1時30分～<br>申込不要            |
| 24<br>休館日 | 25 | 26<br>スクリーン 午後1時～<br>申込不要 | 27<br>健康・栄養講座<br>午後1時30分～<br>事前申込         | 28<br>介護予防教室<br>ミュージック・ケア<br>午前10時30分～<br>当日申込 | 29<br>休館日   | 30<br>休館日                                     |
| 31<br>休館日 |    |                           |   |  |   |   |

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

【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)