

北福祉センターだより

明けましておめでとうございます。
旧年中は当館の様々な事業やイベントにご参加いただき
ありがとうございました。
2024年が皆様にとって幸多き一年でありますように。
本年も宜しくお願い致します。 職員一同

施設利用のご案内とお手続き

当館利用の際には、老人福祉センター利用
証が必要となります
すぐに発行できます
のでご本人確認がで
きる免許証・保険証
などお持ちください



【介護予防教室のご案内】

♪ リズム体操

日程：1月11日（木）/17日（水）
時間：午後1時30分～
内容：心身ともにバランスの取れた健康体へ導く
体操で認知機能を改善します
講師：中川洋子さん 定員：約40名
申込：当日参加申込

♪ ミュージック・ケア

日程：1月13日（土）/25日（木）
時間：午前10時30分～
内容：音楽の特性を生かして心身に刺激を与え、
情緒の安定と身体機能の促進を図ります
講師：♪ メロディ・アリサ川西明代さん
定員：約40名 申込：当日参加申込

【各種講座のご案内】

♪ 健康ぴんしゃんウォーキング

～素敵に歩こう～
日時：1月24日（水）午後1時30分～
内容：正しい歩き方や美しい歩行姿勢など優しく指導
講師：健康ウォーキングスタイリスト 伊藤徹さん
定員：30名 申込：電話申込
締切：1月16日（火）※申込多数の場合は抽選

♪ 暮らしのセミナー&相談会

日程：1月31日（水）
時間：セミナー 午後1時～ / 相談会 午後2時～
セミナー：成年後見制度・死後事務委託契約・遺言・相続等
相談会：暮らしの中での困りごと
講師：コスモス成年後見サポートセンター/行政書士
定員：30名（相談会は9名） 申込：電話申込
締切：1月16日（火）※申込多数の場合は抽選

♪ 英会話を楽しもう ※追加募集中

日時：1月16・23・30日（火）午後1時30分～
内容：日常会話とたまには楽しく英語で歌いましょう
講師：SAITO HIROKO (サイトウヒロコ) さん
定員：10名 申込：電話申込
ぜひ、事務局までお問い合わせください！

オープンスペース 『まんまる』

子育て親子が気軽に集い
情報共有や交流ができる
場所です♪
対象：奈良市在住の0歳
～5歳の未就学児と
その家族

くらしのなんでも 相談室

暮らしの中での困り
ごと・成年後見制
度・遺言・相続など
専門職による相談会
【第2水曜】です

北福祉センターでは、

総合相談窓口/健康維持増進の各教室/世代間交流事業/子育て家族の居場所づくり など実施しています

～12月16日にクリスマス会を開催しました～

まんまるに通っていているこどもたちを中心に 0～6 歳
まで30名の応募があり、クリスマス会を開催！
当館で活動されているオカリナグループ OJB15 の皆さん
の演奏やパッチワーク研究会さんの手作りオーナメントプ
レゼントなどで楽しく過ごしました。今年も世代を超えた
交流ができる事業を企画しますのでぜひご参加ください。
ご協力いただいた皆様ありがとうございました♪



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|-----|--|---|--|-----------------------------------|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 休館日 | | | | シルバーコーラス 午後1:30~ 事前申込の方のみ | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 休館日 | | | いきいき体操教室 午前10:30~ 事前申込の方のみ くらしのなんでも 相談室 午後2:00~ 申込不要/当日直接 | 介護予防教室 リズム体操 午後1:30~ 申込不要/当日直接 | | 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10:30~ 申込不要/当日直接 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 休館日 | | 英会話を楽しもう 午後1:30~ 事前申込の方のみ | 介護予防教室 リズム体操 午後1:30~ 申込不要/当日直接 | 元気なら エクササイズ 午後1:30~ 申込終了 | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 休館日 | | スクリーン 午後1:00~ 申込不要/当日直接 英会話を楽しもう 午後1:30~ 事前申込の方のみ | 健康びんしゃん ウォーキング 午後1:30~ 事前申込の方のみ | 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10:30~ 申込不要/当日直接 | オレンジカフェ右京 午後1:30~ 申込不要/当日直接 | 卓球 Day 午前10:00~ 午後4:00 申込不要/当日直接 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | オレンジカフェ右京 開催場所:北福祉センター音響ルーム 日時:毎月第4金曜日 《今月は、1月26日です》 午後1時30分~3時30分 お一人暮らしや認知症が気になる方、どなたでもご参加いただけます。お茶を飲みながら気楽にお話しませんか? 参加費:200円(お茶&お茶菓子) 申込不要・当日直接 | | |
| 休館日 | | 英会話を楽しもう 午後1:30~ 事前申込の方のみ | 暮らしのセミナー &相談会 午後1:00~ 相談会は2:00~ 事前申込の方のみ | | | |

23日のスクリーンは『北の零年』を上映します。大きなスクリーンで映画をゆっくり楽しみませんか?



来館時は、利用証をお持ちください
インフルエンザが大変流行っています。食事や運動で自己免疫機能を高め、手指消毒・換気など引き続き心がけましょう

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9:00~午後5:00まで
※浴室は当面の間中止します

オープンスペース『まんまる』

◎奈良市在住の未就学児の親子
午前10:00~午後4:00まで

発行 奈良市北福祉センター 北部会館2階

住所 〒631-0805

奈良市右京一丁目1番地の4

近鉄高の原駅/高の原駅前バスロータリーすぐ

TEL: 0742-71-3501 FAX: 0742-71-3548

Mail: kitarousyunnoie@peace.ocn.ne.jp

開館時間: 午前9:00~午後5:00

休館日: 毎週 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)