

# 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～

まんまるに通ってくださっている子どもたちを中心に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](mailto: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)