

梅のつぼみも膨らみ始め、
少しずつ春の兆しを感じる季節を迎えます
「三寒四温」の時季、体調管理に気をつけましょう

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



スマホ困りごと相談

日時：2月9日(金)
午後1時～3時45分
①、②、③区分で1人45分
アドバイザー：
なら学生ボランティア団体
定員：6人(先着順)

北福祉センターでは

- ・総合相談窓口
- ・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

健康・栄養講座

講話「ストレスと睡眠」

日時：2月28日(水)
午後1時30分～
講師：健康管理士
樋口 善輝さん
定員：30人
申込：2月14日(水)までに
電話か同センターへ
多い場合は抽選

異世代の方と コミュニケーション！

体操・音楽など

♪みんなで楽しもう♪



くらしのなんでも相談室

日時：2月14日(水)
午後2時～4時
相談員：民生児童委員
福祉の専門職
気軽にご相談ください



介護予防教室【定員：各概ね40人】

- リズム体操(当日申込)
日時：2月1日(木)、14日(水)
午後1時30分～
- ミュージック・ケア(当日申込)
日時：2月10日(土)、22日(木)
午前10時30分～



介護予防教室
元気フォト

住み慣れた地域で元気に

健康づくり

体力づくり

体操教室や栄養講座へ
参加しましょう！



笑いの健康

笑って免疫力アップ！

日常生活の中に

笑いを取り入れましょう

- ◎お洗濯物を干しながら
- ◎お掃除をしながら
- ◎食器を洗いながら

長寿健康ネット：参照



日	月	火	水	木	金	土
				1 介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～ 当日申込	2 シルバーコーラス かがやき 午後1時30分～ 申込終了	3
4 休館日	5	6 英会話を楽しもう！ 午後1時30分～ 申込終了	7 いきいき体操教室 午前10時30分～ 申込終了	8	9 スマホ困りごと相談 午後1時～(3枠) ①②③ 1人45分 先着順	10 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込
⑪ 休館日	12	13 英会話を楽しもう！ 午後1時30分～ 申込終了	14 介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～ 当日申込 くらしの なんでも相談室 午後2時～ 当日申込	15 元気ならエクササイズ 午後1時30分～ 申込終了	16	17
18 休館日	19	20 英会話を楽しもう！ 午後1時30分～ 申込終了	21 卓球DAY 午前10時～午後4時 申込不要	22 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込	⑬ オレンジカフェ右京 午後1時30分～ 当日参加	24 休館日
25 休館日	26	27 スクリーン 午後1時～ 申込不要 英会話を楽しもう！ 午後1時30分～ 申込終了	28 健康・栄養講座 午後1時30分～ 事前申込	29		

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

【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)