



奈良市南福祉センターは、奈良市社会福祉協議会が指定管理者として管理運営しています

◆奈良市まちかどトーク

20P **長**

in 南福祉センター



～奈良市ならではの楽しむなら！奈良市ポイント制度～

2月13日(火) 午前10時～11時

【講師】奈良市地域づくり推進課
土井悠佑さん・田中雄大さん

対象: 60歳以上
の人とその家族
40人

【内容】長寿健康ポイントなどの概要や利用方法など
【申し込み】2月3日(土)までに電話か直接センターへ

◆栄養健康講座

20P **長**

～食の力は生きる力～

2月14日(水) 午後2時～3時

【講師】奈良ヤクルト販売株式会社
管理栄養士 谷口佳子さん



【申し込み】当日までに電話か直接センターへ

対象: 60歳以上の人

◆みんな DE ボッチャ

要申込
当日参加可

2月17日(土) 午前10時～11時半

奈良市民であればどなたでも
参加できます。



◆縁側カフェ



要申込
(当日可)

2月22日(木) 午後2時～3時半

認知症の人やそのご家族、地域の方、専門職などが
毎月1回集い、なごやかな雰囲気のもとで音楽や交
流を楽しんでいます。どなたでもご参加いただけます
ので、ぜひ、お越しください。

参加費:200円 共催:奈良市都南地域包括支援センター

◆みなみ健康応援フェスタ 2024

2月23日(祝・金) 午後1時半～3時10分

【プログラム】

★第1部 午後1時半～

「健やか講演会」

「いきいき健康長寿の秘けつ
～老いても元気であるために～」

市立奈良病院 名誉院長 稲葉征四郎さん

★第2部 午後2時40分～

「座ってできる健康体操」

健康運動指導士 保田裕也さん



【申し込み】2月16日(金)までに電話か直接センターへ

対象: 奈良市民 80人
(当日参加可)

◆なんでもスマホ相談会◆

2月28日(水) 午後1時～4時



スマホに関することをなんでも
個別にご相談いただけます。
この機会にぜひ、ご利用ください。

要申込
(当日可)

【相談員】NTTドコモ スマートフォンアドバイザー

【対象】60歳以上の人とその家族・子育て世帯

※ご相談はお一人30分程度

子育て家族の居場所づくり

オープンスペース

「ぽっぽ」



2月8日(木) 午後1時半～4時

★おもちゃ病院 要申込(当日可)

2月10日(土) 午前10時半～11時半

★新聞紙で遊ぼう 申込不要

《能登半島地震災害義援金 受付》 1月～

能登半島地震により大きな被害が発生しています。
南福祉センターでは募金箱を設置しています。
皆様の温かいご支援、ご協力をお願いいたします。



《“もったいない”を“ありがとう”に》 2月下旬～3月中旬

まだ食べられるけれども不要になった食品や新品の日用品等
を提供していただき、必要な人に届ける『あげましよう
♡もらいましよう～みんなでささえあい(仮)』を行います。
詳細は、3月号で知らせします。



南福祉センター 2月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
ラジオ体操 毎日 11時30分～ 1階談話ホールで実施しています ぜひ、ご参加ください。				貸室申請(3月分) 午前9時～ スポーツ DAY (卓球) 午前9時～午後4時 当日受付		
4	5	6	7	8	9	10
休館日			介護予防教室 リフレッシュ体操 午前10時～11時 当日申込	いきいき体操教室 午前10時～11時 事前申込された方 おもちゃ病院 午後1時半～4時 要申込(当日可)		ぽっぽ 子育てサロン 午前10時半～ 申込不要
11	12	13	14	15	16	17
建国記念の日 休館日		奈良市 まちかどトーク in 南福祉センター 午前10時～11時 事前申込された方	栄養健康講座 午後2時～3時 事前申込された方		シルバーコーラス かがやき 午後1時半～3時 事前申込された方	みんな DE ポツチャ 午前10時～11時半 要申込(当日参加可)
18	19	20	21	22	23	24
休館日		介護予防教室 らくらく健康体操 午後2時～3時 当日申込		縁側カフェ 午後2時～3時半 要申込(当日可) 参加費:200円 共催:奈良市都南地 域包括支援センター	天皇誕生日 みなみ健康応援 フェスタ 2024 午後1時半～3時10分 要申込(当日参加可)	休館日
25	26	27	28	29		
休館日			介護予防教室 やさしい椅子ヨガ 午前10時～11時 当日申込 なんでもスマホ相談会 午後1時～4時 要申込(当日可)	スマートフォン 講習会 (主催:奈良市) 午前10時～午後3時45分 2月号しみんだより 掲載		

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時～午後5時まで ※浴室は当面の間中止します
- ◎市内社会福祉事業団体関係者
- 子育て家族の居場所づくり オープンスペース『ぽっぽ』
- ◎奈良市在住の概ね就学前(0歳～5歳)の子どもとその家族
- ◎子育て・子育て支援に関心のある方
午前10時～午後4時まで

発行 奈良市南福祉センター

〒630-8443
 奈良市南永井町45-1(都南中学校東隣)
 TEL 0742-62-3730
 FAX 0742-62-3780
 E-mail: minamifukushi-senter@ares.eonet.ne.jp
 開館時間: 午前9時～午後5時まで
 休館日: 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)