

北福祉センターだより

日々暖かくなり、春の陽気を近くまで感じる季節となりました。
寒さで縮こまった身体を体操や運動でゆっくり起こし、明るく元気に過ごせる体力をつけましょう！

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：3月7日（木）/20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：3月9日（土）/28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

♪ スマホ困りごと相談

日程：3月15日（金） 定員：各2名
①午後1時～ ②2時～ ③3時～
内容：電話、メール、カメラの使い方
なんでも聞いてください！
講師：なら学生ボランティア団体 UniCom
申込：電話または直接事務所まで 先着順

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

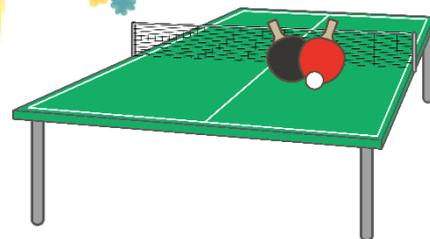
くらしのなんでも 相談室

暮らしの中での困り
ごとなど地区民生委員・
児童委員と福祉の専門職
でお話を伺います【第2水曜】

【お知らせ】

～卓球DAY～ 3月15日（金）午前10時～午後4時

北福祉センター大集会室を月1回、卓球DAYとして開放♪
クラブや同好会ではないので、所属する必要なく、気軽に自由にご参加いただけます
卓球したいけど一緒にしてくれる人を探さないと… 日頃の運動不足を解消したい… などの方は、ぜひご参加ください
申込もありません 当日自由参加です



お貸しできるラケットは数に限りがあります
ぜひ各自でお持ちください

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

北福祉センター 同好会体験会 を開催します！

日時：3月30日（土）
① ニコニコ体操 午前11時～11時40分
② 健康太極拳 午後1時～1時40分
③ らくらく体操 午後1時50分～2時30分
対象：奈良市在住の60歳以上の方 各40名
場所：北福祉センター 大集会室（無料です！）

北福祉センターで日々活動されている同好会から、今回は運動・体操系の3団体が体験会を開催！
同好会に参加することで、新しいお友達ができ、一緒に楽しく運動・体操することで元気な毎日過ごすことが出来ますよ♪ ぜひこの機会に体験ください！

申込：3月15日（金）までにお電話いただくか、
直接北福祉センター事務所へ

TEL:0742-71-3501

日	月	火	水	木	金	土
<p>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、3月22日です>> 午後1時30分~3時30分</p>  <p>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</p>					1	<p>2</p>  <p>オープンスペース まんまる わんぱく親子体操 午前11:00~ 事前申込の方のみ</p>
3	4	5	6	7	8	9
休館日		<p>英会話を楽しもう 午後1:30~ 事前申込の方のみ</p>	<p>いきいき体操教室 午前10:30~ 事前申込の方のみ</p>	<p>介護予防教室 リズム体操 午後1:30~ 申込不要/当日直接</p>		<p>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</p>
10	11	12	13	14	15	16
休館日		<p>英会話を楽しもう 午後1:30~ 事前申込の方のみ</p>	<p>くらしのなんでも 相談室 午後2:00~ 午後4:00 当日申込</p>	<p>元気なら エクササイズ 午後1:30~ 申込終了</p>	<p>卓球 Day 午前10:00~ 申込不要/当日直接</p> <p>スマホ困りごと相談 午後1:00~3:45 事前申込の方のみ</p>	
17	18	19	20	21	22	23
休館日		<p>英会話を楽しもう 午後1:30~ 事前申込の方のみ</p>	<p>春分の日 介護予防教室 リズム体操 午後1:30~ 申込不要/当日直接</p>	休館日		<p>オレンジカフェ右京 午後1:30~ 申込不要/当日直接</p>
24	25	26	27	28	29	30
休館日		<p>スクリーン 午後1:00~ 申込不要/当日直接</p>		<p>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</p>		<p>同好会体験会 ①午前11:00~11:40 ②午後1:00~1:40 ③午後1:50~2:30 事前申込の方のみ</p>
31		<p>英会話を楽しもう 午後1:30~ 事前申込の方のみ</p>				

26日のスクリーンは、
『**武士の家計簿**』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?
 **申込不要 当日直接お越しください!**

午後
1時~

来館時は利用証をお持ちください コロナウィルスに加え、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

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
 開館時間:午前9:00~午後5:00
 休館日:毎週日曜日・月曜日と祝日の翌平日
 年末年始(12月29日~1月3日まで)
 駐車場:1時間のみ無料 ※以降1H300円/上限なし

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