



南福祉センターは、奈良市社会福祉協議会が指定管理している施設です  
今年度も地域の皆さまが安心して暮らすことができるよう、  
更なるセンター運営の充実に努めてまいります。  
今後とも地域の皆さまのご支援・ご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。



### ◆スポーツ DAY(卓球)◆

毎月第1木曜日 9:00~16:00

4月は11日(木) 第2木曜日

楽しみながら健康な体づくり  
お気軽にどうぞ

申込不要  
(当日参加)

【対象】60歳以上の奈良市民

※ プレーする時はシューズ(屋内用)  
が必要です

### ◆みんな DE ボッチャ◆

毎月第3土曜日 10:00~11:30

4月20日(土)

奈良市民であれば  
どなたでも参加できます

要登録  
(当日参加可)



### ◆介護予防教室◆

[リフレッシュ体操] ストレッチ・脳トレ・軽い体幹トレーニングなど

講師：健康運動指導士 保田 裕也 さん

毎月第2・3水曜日 10:00~11:00 4月10日と17日(水)

[らくらく健康体操] 自強術、筋肉の緊張をほぐし全身の働きを整える健康体操

講師：体と心の健康体操 辰巳 良子 さん

毎月第2火曜日 14:00~15:00 4月16日(火)

[やさしい椅子ヨガ] 椅子に座ってできるリラクソスヨガ ※4月は第3火曜日

講師：ヨガインストラクター 前田 恵理 さん

毎月第4水曜日 10:00~11:00 4月24日(水)



### ◆縁側カフェ◆

認知症の方や認知症の方を  
介護するご家族のサロン

毎月 第4木曜日  
14:00~15:30

4月25日(木)

※参加費:200円(飲み物・  
おやつ代)



### ◆ラジオ体操◆

気軽に参加できるラジオ体操  
第1・第2  
毎日 11:30~

※70歳以上の方は1ヶ月に  
つき10回参加で長寿健康ポ  
イント50P付与



ご協力  
ありがとう  
ございました



食品ロス啓発活動 (3月8日~16日)

### ◆食でつながる輪・和・わ

~もったいないをありがとうに~  
食品や日用品の寄附:約300個  
おすそ分け :約100名  
※19日に奈良市フードバンクセンターへ

### 子育て家族の居場所づくり オープンスペース「ぽっぽ」

おままごとやお買い物ごっこ・すべり台で遊ん  
だり絵本を見たり…子どもは遊びながらすく  
すくと育ちます

概ね5歳までの  
子どもと家族



### ◆能登半島地震義援金募金

多大なるご協力ありがとうございました  
募金活動は6月末まで継続いたします

# 南福祉センター 4月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3	4	5	6
7 休館日	8 休館日	9	10 介護予防教室 リフレッシュ体操 午前10時～11時 当日申込	11 貸室申請(5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	12	13
14 休館日	15 休館日	16 介護予防教室 らくらく健康体操 午後2時～3時 当日申込	17 介護予防教室 リフレッシュ体操 午前10時～11時 当日申込	18	19	20 みんな DE ポッチャ 午前10時～11時半 要申込(当日可)
21 休館日	22 休館日	23	24 介護予防教室 やさしい椅子ヨガ 午前10時～11時 当日申込	25 縁側カフェ 午後2時～3時半 当日申込 参加費:200円	26	27
28 休館日	29 休館日	30 休館日	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。			



## 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『ぼっぼ』
- ◎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)