

北福祉センターだより

令和6年 12 月号 第89号

12月となり冬らしい寒い気候になってきましたが、風邪をひいたりして体調を崩したりしていませんか？体調が悪いと好きなことも楽しめません。しっかりと栄養と睡眠をとって体調管理をしましょう！

今月はクリスマスコンサートや講演会など盛りだくさんです。みなさまのたくさんのお越しをお待ちしています。また日頃から気軽にセンターへお立ち寄りください。お待ちしておりますよ！

★クリスマスコンサート



★クリスマスライブ♪

12月7日(土)午後1時30分～2時30分

恒例の『あ★るみか～ぞ』クリスマスライブコンサートを開催します
ステキな演奏をぜひお楽しみください♪



♪ほのぼーのコンサート VOL.4

12月24日(火)午後2時～3時

お気軽にお越しください♪

出演：【歌】Y.IIDA

【ピアノ】S.IMAZATO

【バイオリン】S.HOSODA

【オカリナ】A.YAMADA

☆講演会！！

★健康栄養講座「体を動かす健康学」

血流改善・体温上昇などにつながる体操

12月25日(水)午後1時30分～3時

- ・受講希望の方は12月12日(木)までに電話か来館にてお申し込みください
応募者多数の場合は抽選します

★相続・遺言講演会及び相談会

12月14日(土)午後1時30分～3時

- ・受講希望の方は12月13日(金)までに電話か来館にてお申し込みください。
- ・個別相談は11月26日(火)から受付開始します
1組30分。予約時間をお知らせください。
個別相談は定員になり次第締め切ります

★オレンジカフェ右京

12月13日(金)午後1時30分～3時30分
一人暮らしや認知症が気になる方、誰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？申込不要です。
参加費200円(お茶&お茶菓子)

※介護予防教室の開催日時

※どちらも当日に参加申し込み

♪「リズム体操」は、12月5日(木)と18日(水)

午後1時30分～2時30分

♪「ミュージック・ケア」は、

12月14日(土)と26日(木)

午前10時30分～11時30分



卓球DAY

12月12日(木)午前9時～午後4時



どちらも12月11日(水曜日)午後2時～4時開催します！

＊『CoCo カフェ』

コーヒーなどを飲みながら、いろんなことをおしゃべりしたり、いろんな楽しいこと、うれしいことを、みなさんと一緒に広げていきます。お気軽にご参加ください。
茶菓子代お一人100円。

＊『くらしのなんでも相談室』

“ちょっと気になること”をご相談ください。福祉の専門職でお話を伺います。必要に応じて必要な専門機関におつなぎいたします。当日お申し込みください。

＊『アロマ ワークショップ』

植物から抽出したオイルの効果で心と体をリラックス！保湿クリームや自分にあつたアロマオイルづくりなどを体験し、お持ち帰りいただきます。心地よい香りに包まれるひとときをすごしてみませんか？

参加希望の方は12月4日(水)までに電話か来館にてお申し込みください。定員15名 参加費 1,500 円

あろま

北福祉センター 令和6年12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 
休館日		英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了	いきいき体操 教室 午前10時～ 申込終了	定例貸室受付 午前9時～10時 介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～ 当日申込	シルバーコーラス かがやき 午後1時30分～ 申込終了	クリスマス ライブ 午後1時30分～ 2時30分 申込不要
8	9	10	11	12	13	14
休館日		英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了	CoCo カフェ 午後2時～自由参加 アロマ ワークショップ 午後2時～申込必要 くらしの なんでも相談室 午後2時～当日申込	 卓球DAY 午前9時～ 午後4時 当日参加	オレンジカフェ 右京 午後1時30分～ 当日申込	介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込 相続遺言講演 会及び相談会 午後1時30分～ 申込必要
15	16	17	18	19	20	21
休館日		英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了	介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～ 当日申込			まんまる クリスマス会 午前10時～ 申込必要
22	23	24	25	26	27	28
休館日		英会話を楽しもう 午後1時30分～申込終了 ほのぼーの コンサート 午後2時～申込不要	健康栄養講座 午後1時30分～ 申込必要	介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込		
29	30	31	年末年始の休館日 12月29日(日)～翌年1月3日(金)			
休館日	休館日					

※センターを利用できる人

◎奈良市在住の60歳以上の方
午前9時～午後5時まで
※来館時は、利用証をお持ちください
※浴室は使用中止しています

※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)と家族

※気象警報について＝各主催行事の開始時間の2時間前に
気象警報が発出された場合は、その行事を中止します。

(1月号は12月24日頃に発行予定です)

発行 奈良市社会福祉協議会
奈良市北福祉センター

住所 〒631-0805
奈良市右京一丁目1番地の4 北部会館2階
近鉄高の原駅/高の原駅前バスロータリー南側

TEL: 0742-71-3501

FAX: 0742-71-3548

Mail: kitarousyunnoie@peace.ocn.ne.jp

開館時間: 午前9時～午後5時

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)