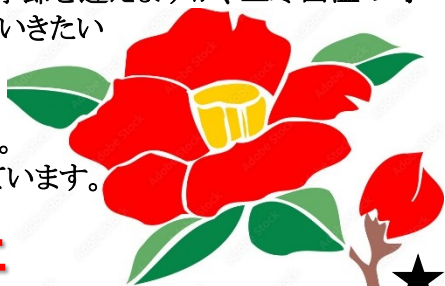


暦上では3日は立春。まだまだ寒い日が続いて体調を崩して
る方はおられますか？梅のつぼみが膨らみ、寒さの中にも少
しずつ春の兆しを感じられる季節を迎えますが、三寒四温の時
期、しっかりと体調管理をしていきたい
ですね！今月も体操教室や
相談会を開催しますので、
体調管理にお役立てください。
たくさんのお越しをお待ちしています。



★ CoCo カフェ

*『CoCo カフェ』スペシャルデー ～Café Again～

2月1日(土) 午後1時30分～

スペシャルデーは、奈良大学生といっしょにコー
ヒーを飲みながら、いろいろなおしゃべりしたり、
歌を聞いたり、ゲームをし
たり、少し勉強したりします。
どうぞお気軽にご参加く
ださい。今回は、菓子・飲み
物代は無料です。



※健康・栄養講座 (長寿健康ポイント70才以上20P)

2月26日(水) 午後1時30分～3時

「心身の機能低下とオーラルフレイル」

内容：老化は口から始まる!? 活力低下の原因

2月13日(木) までに電話か直接センターへ
お申し込みください。

多い場合は抽選し、漏れた方のみ連絡します。

🍊 オレンジカフェ右京 🍊

2月28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。

★シルバークーラスかがやき

2月7日(金) 午後1時30分～3時

6年度のかげやきは2月で終了です。



7年度の開催・参加者募集はしみんだ
より等でお知らせします。

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
ご本人の確認ができる
免許証か保険証などを
お持ちください。



★相談受付中！

★遺言書・相続講演会と相談会

講演会への参加や相談希望の方は、開催日前
日までに電話または直接お申し込みください。申
込順に受付します。定員になり次第締め切ります。

開催日 2月8日(土) 午後1時30分～

○講演会 大集会室にて3時まで

定員50人(当日参加可)

○相談会 個別相談1組30分 計14組

時間枠がありますので、
お申し込み時にお問い合
わせいただくか、チラシ案
内にてご確認ください。



★暮らしに役立つ講演会

『幸せライフプラン』

2月21日(金) 午後1時30分～

人生100年時代に、自分らしい暮らしと幸
せな人生指針に役立ててもらおう講演会です。参
加希望の方は2月14日(金) までに電話か直
接センターへお申し込みください。多い場合は
抽選し、漏れた方のみ連絡します。

*『くらしのなんでも相談室』

2月26日(水) 午後2時～4時

“ちょっと気になること” ご相談ください。福
社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。
当日お越しください。



卓球DAYは、2月14日(金)

と28日(金) 午前9時～12時



☆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、2月6日(木)と19日(水)の午後1時30分～2時30分

♪「ミュージック・ケア」は、2月8日(土)と27日(木)の午前10時30分～11時30分



北福祉センター 令和7年2月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 CoCo カフェ スペシャルデー 午後1時30分～ 申込必要
2	3	4	5	6	7	8 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
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	
9	10	11	12	13	14	15
休館日		英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了 建国記念の日	休館日		卓球DAY 午前9時～12時 当日参加	元気もりもり 親子体操 午前10時30分～ 申込順に受付中
16	17	18	19	20	21	22
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		暮らしに役立つ 講座 午後1時30分～ 申込必要	
23	24	25	26	27	28	
休館日 天皇 誕生日 (振替休日)		英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了	健康栄養講座 午後1時30分～ 申込必要 くらしのなんでも 相談室 午後2時～当日申込 CoCo カフェ 午後2時～自由参加	介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込	卓球DAY 午前9時～12時 当日参加 オレンジカフェ 右京 午後1時30分～ 当日申込	

※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
午前10時～午後4時まで

※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。

（3月号は2月22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）