

# 北福祉センターだより

令和7年8月号第97号

今年の立秋は8月7日です。夏から秋に季節が移り変わる日の意味があり、この日が暑さの頂点とされています。

まだまだ暑さ厳しいですが、この時期に旬をむかえる食べ物（桃、イチジク、なす、ズッキーニ）で栄養をつけて、残暑を乗り切りましょう。



ミニマツで神経衰弱

つながりフェスタ

スマートボール

8月2日(土)9:30~13:00

簡単なゲームでも、難易度を上げた大人ルールです

カップゲーム

申込不要ですので、ぜひ参加して下さい

その他...

CoCoカフェ

スペシャル



8月2日(土)

9:30~

13:00

今回は無料です



『ほのぼーのコンサート』

8月29日(金)午後2時~3時



音楽を楽しみながらくつろぎ「のんびり」「ゆるり」と過ごしてもらおうコンサートです♪ 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

【介護予防教室のご案内】

※どちらも当日に参加申し込み

♪「リズム体操」

8月7日(木)・20日(水)

午後1時30分~2時30分

♪「ミュージック・ケア」

8月9日(土)・28日(木)

午前10時30分~11時30分

🍊 オレンジカフェ右京 🍊

8月22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、どなたでもご参加いただけます。お茶を飲みながら気軽にお話しませんか？ 申込不要

参加費：200円（お茶&お茶菓子）



【健康・栄養講座】(長寿健康ポイント 70歳以上 20P)

8月27日(水)13時30分~15時

「腸トレ・脳トレ」腸は第2の脳と言われる、どちらも楽しくトレーニング！

講師：健康管理士 樋口 善輝氏

申込：8月20日(水)までに電話か直接センターへ。多い場合は抽選、漏れた方のみ連絡。



定員 60人

※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。開始時間中に発出された場合は、センター内で待機するなど気象状況により判断します。

# 北福祉センター 令和7年8月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
					<b>1</b> シルバーコース かがやき 午後1時30分～ 申込み必要	<b>2</b> つながりフェスタ 午前9時30分～ 自由参加 CoCo カフェ 午前9時30分～ 自由参加
青丹学園看護学科の学生さんが実習として来館！ 一緒にお話しませんか？ 8月1日/26日～29日 9時～16時						
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
休館日				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		介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
休館日		休館日				
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
休館日		スマホ困りごと相談 申込み必要	介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～ 当日申込		オレンジカフェ 右京 午後1時30分～ 当日申込	 卓球DAY 午前9時～ 午後4時 当日参加
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
休館日			健康・栄養講座 午後1時30分～ 申込必要 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	ほのぼーの コンサート 午後2時～ 自由参加	
<b>31</b>						

## ※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

(9月号は8月23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](mailto:kitarousyunnoie@peace.ocn.ne.jp)

開館時間: 午前9時～午後5時

休館日: 毎週日曜日と月曜日・祝日の翌日

年末年始(12月29日～1月3日まで)