

北福祉センターだより

令和7年 **10** 月号 第99号

10月に入り気温は徐々に下がり始めるものの、平年より高めで秋の涼しさはゆっくりと訪れるようです。

気温の変化や日照時間の変動によって、身体はストレスを受けやすくなり、風邪なども引きやすくなりますので注意しましょう。適度な運動は血行をよくします。軽いストレッチやウォーキングなど、無理なく続けられることから始めてみませんか・・・

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。

奈良市老人福祉センター

利用証



消費者トラブル防止講座 (長寿健康ポイント20P)

10月16日(木) 午後1時30分～3時

講師：奈良県消費生活センター啓発・相談係相談員

対象：奈良市在住 60歳以上の人とその家族

定員：60名

申込み：10月10日(金)までに電話か直接センターへ

消費者被害トラブル防止のための寸劇
相談員によるわかりやすい解説



【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」

10月2日(木)・15日(水)

午後1時30分～2時30分

♪「ミュージック・ケア」

10月11日(土)・23日(木)

午前10時30分～11時30分



『ほのぼーのコンサート』

10月8日(水) 午後2時～3時

自由参加

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



～卓球DAY～



10月29日(水)午前9時

～午後4時

北福祉センター大集会室を月1回、卓球 DAY として開放しています。当日自由参加です。ラケットはできましたら各自ご持参ください。



★いきいき体操教室

(定員70人・長寿健康ポイント70才以上 50P)



日時：11月～3月の第1水曜日の午前10時～11時

内容：認知症予防にかかる体操等

講師：市運動習慣づくり推進員協議会指導員

申込：10月22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。

☆CoCo カフェ

10月9日(木) / 10月22日(水) 午後2時～4時

気軽に集まって、気兼ねなく、ゆっくりと、くつろいで、おしゃべり、楽しいこと、うれしいこと、みなさんといっしょに広くながっていきましょう。

申込不要です。

お茶＆お茶菓子代

お一人 100円

北福祉センター 令和7年10月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
青丹学園看護学科の学生さんが実習として来館！ 一緒にお話ししませんか？ 10月1日～3日/7日～10日 16日、17日、21日、22日 9時～16時				<u>定例貸室受付</u> 午前9時～10時 <u>介護予防教室</u> <u>リズム体操</u> 午後1時30分～ 当日申込	<u>シルバーコース</u> <u>かがやき</u> 午後1時30分～ 申込必要	
5	6	7	8	9	10	11
休館日			 <u>ほのぼーのコンサート</u> 午後2時～ 自由参加	<u>CoCo カフェ</u> 午後2時～ 自由参加		<u>介護予防教室</u> <u>ミュージック・ケア</u> 午前10時30分～ 当日申込
12	13	14	15	16	17	18
休館日		休館日	<u>介護予防教室</u> <u>リズム体操</u> 午後1時30分～ 当日申込	<u>消費者トラブル</u> <u>防止講座</u> 午後1時30分～ 申込必要		
19	20	21	22	23	24	25
休館日			<u>健康・栄養講座</u> 午後1時30分～ 申込必要 <u>CoCo カフェ</u> 午後2時～ 自由参加	<u>介護予防教室</u> <u>ミュージック・ケア</u> 午前10時30分～ 当日申込	<u>オレンジカフェ</u> <u>右京</u> 午後1時30分～ 当日申込	たかのほら ハロウィン 午前10時～ 
26	27	28	29	30	31	
休館日			 <u>卓球DAY</u> 午前9時～ 午後4時 当日参加	※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。		

※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

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: 毎週日曜日と月曜日・祝日の翌日
 年末年始(12月29日～1月3日まで)

(11月号は10月23日頃に発行予定です)