

北福祉センターだより

令和7年 **12** 月号 第101号

12月は冬本番を迎え、気温が大きく下がります。昼と夜に大きな差があり、服装選びは、寒さ対策が重要です。また、急な雨に備えて折り畳み傘も忘れず持っておきたいですね。

センターの年末からの休みは、28日(日)から1月5日(月)までになります。講座、コンサート、体力づくりに、ぜひセンターへお越しください。お待ちしております。

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。



【健康・栄養講座】(長寿健康ポイント 70 歳以上 20P)

12月24日(水)13時30分～15時

「ヨーグルトの選び方、腸活で絶好チョー」
巷で話題の腸活！菌の種類で違いはある？

講師：栄養管理師 谷口 佳子氏

申込：12月17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



～卓球DAY～

12月12日(金) 9時～12時

12月13日(土)13時～17時



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。



【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」

12月4日(木)・17日(水)

午後1時30分～2時30分

♪「ミュージック・ケア」

12月13日(土)・25日(木)

午前10時30分～11時30分



『ほのぼーのコンサート』

12月23日(火) 14時～15時30分

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.IID 【ピアノ】 S.IMAZATO
【バイオリン】 S.HOSODA
【オカリナ】 A.YAMADA



12月のCoCoカフェ



11日(木)・24日(水)午後2時～4時

申込不要です

お茶&お菓子代 お一人100円

気軽に集まって、おしゃべりしましょう

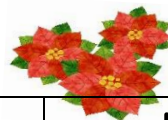


QRコードをスキャンしてLINEの「友達追加」してくださいね



講座・イベントなどの情報を発信していきます
お気軽にご利用ください！

北福祉センター 令和7年12月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日			<u>いきいき体操教室</u> 午前 10 時～ 受付終了	<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>シルバーコーラス</u> <u>かがやき</u> 午後1時30分～ 申込必要	
7	8	9	10	11	12	13
休館日				<u>CoCo カフェ</u> 午後2時～ 自由参加	 <u>卓球DAY</u> 午前9時～ 午後12時 当日参加	<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>卓球DAY</u> 午後1時～ 午後5時 当日参加
14	15	16	17	18	19	20
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			まんまる クリスマス会 午前10時～ 申込必要
21	22	23	24	25	26	27
休館日		 <u>ほのぼーの</u> <u>コンサート</u> 午後2時～ 自由参加	<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	
28	29	30	31	※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。		
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 午前10時～午後4時まで

(1月号は12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

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)