

北福祉センターだよい

暦の上では春を迎えるものの、まだ厳しい寒さが残る2月。また多くの地域で、年間の平均気温が最も低くなるのも2月です。体の冷えるこの時期は要注意。体温が1度下がることで免疫力が大きく下がるともいわれています。日頃から体を冷やさないように心がけることが大切です。免疫力を高めるために①適度に体を動かす②1日3食バランスの良い食事を摂る③睡眠の質を高める④リフレッシュの時間を作る（ストレスの解消）⑤腸内環境を整えるみなさん元気に冬を過ごしましょう

令和8年2月号 第103号

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。



きさらぎコンサート

2月7日（土）午後1時30分～2時30分
【午後1時 開場】



出演：あ☆るみか～ぞ（木管アンサンブル）

木管アンサンブル 2011年に吹奏楽仲間で結成
フルート、イングリッシュホルン、バスクラリネットにピアノ
と打楽器を加えた編成

申込不要です



CoCo カフェ スペシャルデー

2月21日（土）午後1時30分～3時30分
「青春 Again～脳トレで繋がる世代間カフェ～」
脳トレ・音楽・会話を通して世代を超えた交流を楽しむ
コミュニティカフェです。学生との交流会・歌謡ショー他
定員：60歳以上の人 40人
申込み：2月14日（土）までに電話か直接センターへ
多い場合は抽選し漏れた人のみ連絡



卓球 DAY

2/13(金)

2/28(土)

午前9時

から

午後12時

自由参加

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！

スマホ困りごと相談

日時：令和8年2月20日（金）
①午後1時～1時45分（3人）
②午後2時～2時45分（3人）
③午後3時～3時45分（3人）

アドバイザー：学生地域参画隊
Conversのメンバー

定員：9人（相談時間は1人45分）

申込：電話又は直接同センターへ

申込、2/11（水・祝）締切

申込みが定員を超える場合は抽選
し、当たった方のみ連絡



【奈良市ポイント制度の終了のお知らせ】

奈良市よりポイント制度の終了が発表されました。これに伴いまして、長寿健康ポイントについても、**令和8年3月31日（火）**で付与が終了いたします。また、ポイントの利用終了は、令和8年12月25日（金）までになり、利用期限までに使い切ってください。

詳細は右の2次元コードからご確認ください →

問合せ：奈良市ポイント運営事務局
TEL 0742-34-8111

長寿健康ポイントの制度終了に関するお問い合わせ窓口は、長寿福祉課（市役所北棟1階）TEL 0742-34-5439



北福祉センター 令和8年2月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日			いきいき体操教室 午前10時～ 受付終了	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～ 申込必要	きさらぎ コンサート 午後1時30分～ 自由参加
8	9	10	11	12	13	14
休館日				休館日	卓球DAY 午前9時～ 午後12時 当日参加	介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込
15	16	17	18	19	20	21
休館日			介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～ 当日申込	スマホ困りごと相談 申込必要	CoCo カフェ スペシャル ディ	
22	23	24	25	26	27	28
休館日		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	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12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

(3月号は2月25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)