

# 北福祉センターだより

令和 8 年 2 月号 第 103 号

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  
② 1 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

## 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年に吹奏楽仲間と結成  
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 デー 午後1時30分～ 申込必要
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
<p>※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。</p>						

## ※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](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)