

北福祉センターだより

令和8年 3 月号 第104号

3月は春の訪れを感じる季節ですね。日中は暖くなる一方、朝晩は冷え込む日もあり注意が必要です。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動は血行を促進し、自律神経のバランスを整えます。また、体を温める食事として根菜類や暖かい飲み物で身体を内側から温めましょう。当センターでは今月も体操教室やコンサートなど開催します。いっしょに身体を動かし、いっしょに歌いましょう。

椅子ヨガ

3月13日(金) 午後1時30分～2時30分

講師：ヨガインストラクター 榎本 佳子さん (キャリア25年)
内容：椅子に座って行うので、初心者や高齢者の方に安心して参加していただけます。
対象：奈良市在住 60歳以上の人
定員：40名
申込み：3月10日(火) までに電話か直接センターへ

リラックス

呼吸

筋トレ



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。



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!

『ほのぼーのコンサート』

申込不要です

3月20日(金・祝) 14時～15時15分

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



卓球 DAY

3/28 (土)
午前9時～午後4時

自由参加

【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、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。詳細は下の2次元コードからご確認ください



3月のCoCoカフェ

12日(木)・25日(水)
午後2時～4時
お茶&お菓子代
お一人100円



オレンジカフェ右京
3月27日(金)

午後1時30分～3時30分
申込不要です
参加費 200円
(お茶&お菓子)

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3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		
8	9	10	11	12	13	14
休館日			暮らしのセミナー &相談会 午後1時30分～ 申込必要	CoCo カフェ 午後2時～ 自由参加	椅子ヨガ 午後1時30分～ 申込必要	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		ほのぼのの コンサート 午後2時～ 自由参加	休館日
22	23	24	25	26	27	28
休館日			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4時 当日参加
29	30	31				
休館日			※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

(4月号は3月24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)