

北福祉センターだより

令和8年4月号第105号

暖かくなってきました。4月も寒暖の変動が大きく、気温の上昇が早まりそうです。新年度が始まり、新しい環境への適応は、心身にストレスを与えがちです。この時期は特に体のサインに敏感になり、自己管理を怠らないようにしましょう。

リラックスする時間を設け、深呼吸や瞑想、軽い運動を取り入れることも大切です。当センターの体操教室のたくさんの参加をお待ちしています。

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。



スマホ困りごと相談

日時: 令和8年4月18日(土)

- 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

4/9(木)締切

申込が定員を超える場合は抽選し、当たった方のみ連絡します。

【健康・栄養講座】

4月22日(水)13時30分~14時30分

「延ばそう! 健康寿命」

老化の原因、慢性炎症の対策とは?

講師: 健腸アドバイザー 藪 宇輝 氏

申込: 4月15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】



【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」

4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」

4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』

申込不要です

5月16日(土)14時~15時20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.IIDA 【ピアノ】 S.IMAZATO

【バイオリン】 S.HOSODA

【オカリナ】 A.YAMADA



卓球 DAY

4/25 (土)

午前9時

午後4時

自由参加

4月の CoCo カフェ

9日(木)・22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

4月24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)



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8年4月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2 介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～ 当日申込	3	4
5 休館日	6	7	8	9 定例貸室受付 午前9時～10時 CoCo カフェ 午後2時～ 自由参加	10	11 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込
12 休館日	13	14	15 介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～ 当日申込	16	17	18 スマホ困りごと相談 申込必要
19 休館日	20	21	22 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	23 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込	24 オレンジカフェ 右京 午後1時30分～ 当日申込	25 卓球DAY 午前9時～ 午後4時 当日参加
26 休館日	27	28	29	30 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

(5月号は4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)