

青空が広がる爽やかな過ごしやすい季節になりました。お元気でお過ごしでしょうか。  
新型コロナウイルス感染症「奈良市特別警戒警報」が解除されたため、浴室(お風呂)を再開します。  
なお、今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況等に応じて変更となる場合がございます。



**来館時、感染対策のお願い**

受付にて、体温の測定を行います。  
37.5度以上あった場合は、  
ご利用をご遠慮いただきます。  
マスク着用、手指消毒を行ってください。  
ワクチン2回接種後もマスク着用をお願いします。  
利用の際は、利用証を必ずご持参ください。



**浴室の利用について**

10月6日(水曜日)から、再開します。  
なお、設備の修理の都合により当面の間  
男女日替わり利用とします。  
裏面の「こよみ」をご覧ください。

**栄養講座**

【日時】10月15日(金)  
13:30~14:30  
【定員】29人。  
奈良市在住の60歳以上の人。  
【申込】10月9日(土)までに電話か直接同センターへ  
多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡。



**らくちん! スマホ教室**

【日時】①10月28日(木) 10:30~11:30  
②10月28日(木) 12:00~13:00  
③11月25日(木) 10:30~11:30  
④11月25日(木) 12:00~13:00  
【定員】①~④各4人。奈良市在住の60歳以上の人。  
【申込】10月9日(土)までに電話か直接同センターへ  
多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡。



**オーラルフレイル予防：口腔体操**

口の動きをよくすることで、  
明瞭な発音につながり、  
表情が豊かになります。



**滑舌をよくする体操：早口言葉**

- 1 なまむぎ なまごめ なまたまご  
(生麦 生米 生卵)
- 2 となりのきゃくは よくかきくうきゃくだ  
(隣の客は よく柿食う客だ)
- 3 あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ  
(青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)



**子育てスポットすくすく広場  
「まんまる」**

当広場は、完全予約制になっていますので、  
事前に電話等でご予約ください。  
新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として講習会を中止しております。  
皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

**シルバーコーラス”かがやき”**

(現在は休止しています)  
音楽を通して『福祉のまちづくり』を進めています。  
募集については、しみんだより・センターだより・  
ポスター掲示などを通じてお知らせします。

**10月の歌「ちいさい秋みつけた」**

だれかさんが だれかさんが  
だれかさんが みつけた  
ちいさい 秋 ちいさい 秋  
ちいさい 秋 みつけた



日	月	火	水	木	金	土
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【福祉相談】 心豊かに元気に明るく過ごして いただくように各種相談に応じ ています。 お気軽にご相談ください。</p> </div>			1	2
3 休館日	4 休館日	5	6 浴室 女子	7	8 浴室 男子	9 浴室 女子
10 休館日	11 休館日	12 浴室 女子	13 浴室 男子 まちかど相談 カウンター すずらん館	14	15 浴室 女子 栄養講座	16 浴室 男子
17 休館日	18 休館日	19 浴室 男子	20 浴室 女子	21	22 浴室 男子	23 浴室 女子
24 休館日 31 休館日	25 休館日	26 浴室 女子	27 浴室 男子 まちかど相談 カウンター すずらん館	28 らくちん! スマホ教室	29 浴室 女子	30 浴室 男子

**利用の際は、利用証をお忘れなく。  
マスク着用、手洗い、消毒を  
行ってください。  
みんなの命、みんなで守ろう。**

利用できる人

○奈良市在住の60歳以上の人

【一般】午前9時～午後5時

【浴室】火・水・金・土の正午～午後4時

※ 完全予約制(時間制限・人数制限)

○子育てスポットすくすく広場「まんまる」

午前10時～午後4時

(正午～午後1時：換気消毒の為閉所)

乳幼児(おおむね0歳から3歳まで)とその親

【休館日】毎週 日曜日・月曜日

国民の祝日の翌日

(12月29日から翌年1月3日まで)

【発行】 奈良市社会福祉協議会 奈良市北福祉センター

【所在地】 〒631-0805

奈良市右京一丁目1番地の4 北部会館2階

※近鉄高の原駅および高の原駅バス停下車すぐ

【TEL】 0742(71)3501

【FAX】 0742(71)3548

【E-mail】 kitaroushunnoie@peace.ocn.ne.jp