

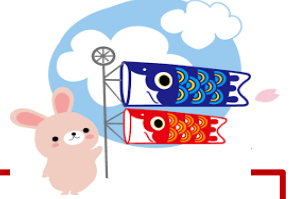


みなみ通信

R6年
5月号

奈良市南福祉センター

南福祉センターは、奈良市社会福祉協議会が指定管理している施設です
今年度も地域の皆さまが安心して暮らすことができるよう、
更なるセンター運営の充実に努めてまいります。
今後とも地域の皆さまのご支援・ご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。



◆スポーツ DAY(卓球)◆

毎月第1木曜日 9:00~16:00

5月は2日(木) 第1木曜日

楽しみながら健康な体づくり
お気軽にどうぞ

申込不要
(当日参加)

【対象】60歳以上の奈良市民

※ プレーする時はシューズ(屋内用)
が必要です

◆みんな DE ボッチャ◆

毎月第3土曜日 10:00~11:30

5月18日(土)

奈良市民であれば
どなたでも参加できます

要登録
(当日参加可)



◆介護予防教室◆

[リフレッシュ体操] ストレッチ・脳トレ・軽い体幹トレーニングなど

講師：健康運動指導士 保田 裕也 さん

第3・5水曜日 10:00~11:00 5月15日と29日(水)

[らくらく健康体操] 自彊術、筋肉の緊張をほぐし全身の働きを整える健康体操

講師：体と心の健康体操 辰巳 良子 さん

毎月第2火曜日 14:00~15:00 5月14日(火)

[やさしい椅子ヨガ] 椅子に座ってできるリラックスヨガ ※4月は第3火曜日

講師：ヨガインストラクター 前田 恵理 さん

毎月第4水曜日 10:00~11:00 5月22日(水)



◆縁側カフェ◆

認知症の方や認知症の方を介護するご家族
のサロン

毎月 第4木曜日

14:00~15:30

5月23日(木)

※参加費:200円(飲み物・おやつ代)



◆ラジオ体操◆

気軽に参加できるラジオ体操第1・第2
毎日 11:30~

※70歳以上の方は1ヶ月につき10回参加で長寿健康
ポイント50P付与



子育て家族の居場所づくり オープンスペース「ぽっぽ」

おままごとやお買い物ごっこ・すべり台で遊ん
だり絵本を見たり…子どもは遊びながらすく
すくと育ちます

概ね5歳までの
子どもと家族



◆能登半島地震義援金募金◆

多大なるご協力ありがとうございました。
募金活動は6月末まで継
続いたします。

南福祉センター 5月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
ラジオ体操 毎日 11時30分～ 1階談話ホールで実施して います。ぜひ、ご参加ください。			1	2 スポーツ DAY (卓球) 午前9時～午後4時 当日受付	3	4 休館日
			貸室申請(6月分) 午前9時～			
5 休館日	6	7	8	9 おもちゃ病院 午後1時半～4時	10	11
12 休館日	13	14 介護予防教室 らくらく健康体操 午後2時～3時 当日申込	15 介護予防教室 リフレッシュ体操 午前10時～11時 当日申込	16	17	18 みんな DE ポッチャ 午前10時～11時半 要申込(当日可)
19 休館日	20	21	22 介護予防教室 やさしい椅子ヨガ 午前10時～11時 当日申込	23 縁側カフェ 午後2時～3時半 当日申込 参加費:200円	24	25
26 休館日	27	28 暮らしの相談会 午後2時～3時 当日参加可	29 介護予防教室 リフレッシュ体操 午前10時～11時 当日申込	30	31	

当センターを利用出来る方

- ◎奈良市在住の60歳以上の方
午前9時～午後5時まで ※浴室は当面の間中止します
- ◎市内社会福祉事業団体関係者
- 子育て家族の居場所づくり
オープンスペース『ぽっぽ』
- ◎奈良市在住の概ね就学前(0歳～5歳)の子どもと
その家族
- ◎子育て・子育て支援に関心のある方
午前10時～午後4時まで

発行 奈良市南福祉センター

〒630-8443
奈良市南永井町45-1(都南中学校東隣)
TEL 0742-62-3730
FAX 0742-62-3780
E-mail : minamifukushi-senter@ares.eonet.ne.jp
開館時間：午前9時～午後5時まで
休館日：日曜日/月曜日/祝日の翌日
年末年始(12月29日～1月3日まで)