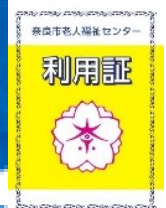


本格的な夏がやってきましたね！  
今年も最高気温が更新されそうです。暑さで体力が奪われます。熱中症にならないように日頃から体力維持のために「よい睡眠」、「栄養のある食事」それに「適度な運動」をして暑い夏を乗り切りましょう！北福祉センターがみなさんの元気で、すてきな笑顔がひろがる場所でありますように🍀

## 施設利用のご案内とお手続き

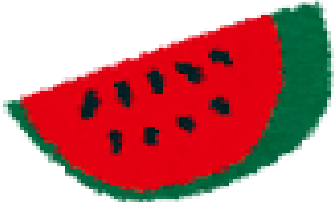
当館利用の際には、老人福祉センター

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



## 注 特殊詐欺の被害が発生しています!!

う！警察に相談し、家族や  
見ないで、必ず家族や  
ように設定し、家族や  
ツラな人が届かない  
疑わしい人が届かない  
のうま話、詐欺など  
一必ず儲かる詐欺など  
れ金をせめて返さ返さ  
金投資を促して返さ返さ  
投資をよめる返さ返さ  
つたい上に見せかけ  
L I N E で利益あ  
◎投資詐欺は、  
りまるこは絶対付  
れMから税金が還  
振込まし、他の口座へ  
誘導無人員のA座へ  
の職員事務所や事務  
年金事務所や事務  
◎金返す金返す  
投資詐欺は多投



★**くらしのなんでも相談室**  
7月10日(水) 午後2時～4時  
暮らしの中での困りごとなど、あなたの“ちょっと気になること”をお気軽にご相談ください。地区民生委員・児童委員と福祉の専門職でお話を伺います。必要に応じて、必要な専門機関にお繋ぎいたします

●**オレンジカフェ右京**  
7月26日(金) 午後1時30分～3時30分  
音響ビデオルーム  
一人暮らしや認知症が気になる方、どなたでもご参加いただけます。お茶を飲みながら気楽にお話しませんか？申込不要  
参加費：200円(お茶&お茶菓子)

\***元気ならエクササイズ**\*  
自分の体力にあわせて健康づくりをしましょう！  
くわしくは、館内の案内か、しみんだより7月号をご確認ください。お申し込みは、センター直接か電話にて7月11日(木)までにお申し込みください。お申し込みが多い場合は抽選し、はずれた方のみ連絡します。

★**シルバーコーラスかがやき**  
参加希望の方は事務所までお問い合わせください。  
第1回目6月開催の様子を掲載しています。🍀



🎬 **スクリーン～(映画鑑賞)**  
7月23日(火) 午後1時～  
『家族はつらいよ』(上映時間 108分)  
出演：橋爪功・吉行和子 他

🏓 **卓球Day 7月12日(金)**  
午前9時～午後4時



# 北福祉センター 令和6年7月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日		英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了		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～ 申込終了	スマホ 困りごと相談 6/27まで 申込受付・抽選
7	8	9	10	11	12	13
休館日		英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了	くらしの なんでも相談室 午後2時～4時 当日申込		卓球 Day 午前9時～午後 4時 申込不要	介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込
14	15	16	17	18	19	20
休館日		休館日	介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～ 当日申込	元気なら エクササイズ 7/11まで 申込受付・抽選		
21	22	23	24	25	26	27
休館日		スクリーン 午後1時～ 申込不要 英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了		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	
28	29	30	31			
休館日		英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了				

## ※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

※浴室は使用中止しています

※来館時は、利用証をお持ちください

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

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・月曜日 / 祝日の翌日

年末年始（12月29日～1月3日まで）