

ようやく朝夕涼しくなり、虫の音も聞こえはじめ、だいぶ過ごしやすくなりましたね。喉元過ぎれば熱さを忘れるとは言いますが、まだ用心しないとイケないでしょうか。北福祉センターでは、「いきいき体操教室」「健康・栄養講座」の参加者募集をしています。みなさまの体力維持・増進や介護予防の手助けになりますようどうぞご活用ください。みなさまが悩み少なく、健康で笑顔広げていきたいですね

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



* 赤い羽根共同募金 *

「つながりをたやさず支えあう社会づくり」をスローガンに10月1日から募金運動が始まります。

支える人を支える募金～一人暮らしの高齢者を地域で見守る活動や障害者が働く事業所への支援、ボランティア育成や子どもたちへの福祉教育など、みなさまの住んでいる市町村での福祉活動などに役立てられます。募金は寄付された地域で生かされます。みなさまのご協力をお願いいたします。

★お申し込みください！

★健康・栄養講座

(定員40人・長寿健康ポイント70才以上20P)

日時: 10月23日(水) 午後1時30分～3時

講話: 「笑いの健康講座」

講師: 健康管理士 樋口善輝氏

申込: 10月12日(土)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。

★いきいき体操教室

(定員70人・長寿健康ポイント70才以上50P)

日時: 11月～3月の第1水曜日の午前10時～11時(11月6日・12月4日・1月8日・2月5日・3月5日)

内容: 認知症予防にかかる体操等

講師: 市運動習慣づくり推進員協議会指導員

申込: 10月31日(木)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。

【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」は、10月3日(木)と10月16日(水) 午後1時30分～2時30分

♪「ミュージック・ケア」は、10月12日(土)と10月24日(木) 午前10時30分～11時30分



『COCO カフェ』9月からおーいん!!

毎月1回第2水曜日の午後2時から4時まで開催しています。気軽に集まって、きがねなく、さりげなく、ゆっくりと、くつろいで、おしゃべり、楽しいこと、うれしいことを、つながり、みなさんと大きく広げていきます。

茶菓子代お一人100円ご用意ください。(9/11開催時の様子→)

★同じ日時に「くらしのなんでも相談室」をおこなっています。

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つなぎいたします。当日お申し込みください。



北福祉センター 令和6年10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
		 1 赤い羽根 共同募金 英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了	 2	3 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	4 シルバー コーラス かがやき 午後1時30分～ 申込終了	 5	
6	7	8 英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了	9 COCO カフェ 午後2時～4時 自由参加 ぐらしの なんでも相談室 午後2時～4時 当日申込	10 元気なら エクササイズ 午後1時30分～ 申込終了	 11	12 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込 ♪ほのぼーの コンサート♪ 午後2時～申込不要	
13	14	休館日		16 介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～ 当日申込	 17	18  卓球DAY 午前9時～午後4時 当日参加	 19
20	21	22 英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了	23 健康栄養講座 午後1時30分～ 10月12日 申込締切	24 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込	25 オレンジカフェ 右京 午後1時30分～ 当日申込	26 たかのほら ハロウィン 午前10時～	
27	28	29 英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了	 30	 31			

※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

※気象警報について＝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。

（次号11月号は10月24日頃に発行する予定です）

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・月曜日 / 祝日の翌日

年末年始（12月29日～1月3日まで）