



# みなみ通信

R6年  
11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

## ◆健康・安全生活講座◆

ー「睡眠」と「健康」の知恵袋ー **20P付与**

11月8日(金) 14:00~15:00

▼講師 明治安田生命相互会社

▼対象 60歳以上の人 60名

▼申し込み 11月1日までに直接又は電話

## ◆みなみDE てづくりワークショップ◆

ーわくわく♡オリジナル小物づくりー

11月9日(土) 10:00~12:00



革細工  
キーホルダー  
材料費:300円/1個

新聞ブローチ  
材料費/無料

モールでクリスマス飾り  
材料費:100円/1セット

## ◆おもちゃ病院◆



こわれたオモチャの修繕

11月14日(木) 13:30~15:00

※別途部品代がかかる場合があります

## ◆お試しまホ相談会◆

基本操作・メール・アプリの使い方など

11月20日(水)

13:30~15:30の間でひとり15分程度

▼講師 第一生命保険会社 奈良支社

西大寺営業オフィス

▼申し込み 11月19日(火)まで時間帯を直接又は電話

**定員  
20名**

ホッと一息くつろぎカフェ

## みなみDEちよこっとカフェ

11月9日(土) 10:00~15:00

費用:100円



## ◆健活セミナー◆

ーチーズを知りチーズに親しむー

11月22日(金) 14:00~15:00

▼講師 株式会社 明治

▼対象 60歳以上の人 60名

▼申し込み 11月15日までに直接又は電話

**20P付与**

## ◆暮らしの相談会◆

介護保険サービスや成年後見制度、遺言、相続等の個別相談

11月26日(火) 14:00~15:00

▼相談員 ○在宅介護相談センターらくじ苑 ケアマネジャー

○コスモス成年後見サポートセンター 行政書士

▼申し込み 当日までに直接又はセンターへ

## ほっとレポート 『みなみDE祝敬老の日』(9月16日祝)

初めての『みなみDEちよこっとカフェ』は大賑わい。コーヒーなど飲みながらおしゃべりの花が咲きました。「楽しいね」「行ってよかった」「あの人と会える」...南福祉センターでは人と人のつながりをとおして、見守り・支えあいをすすめています。

## ◆いきいき体操教室◆

11月6日(水) 10:00~11:00

▼申し込み 10月30日までに直接又は電話

## ◆認知症講座◆

11月28日(木) 10:00~11:30

▼申し込み 10月22日までに直接又は電話



## 《12月のお知らせ》

◆ええやん! 昭和の時代◆~懐かしの昭和グッズと音楽~

12月7日(土) 午前

# 南福祉センター 11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4		5	6	7	8
休館日			いきいき体操教室 午前10時～11時 要申込	貸室申請(12月分) 午前9時～	健康安全生活講座 午後2時～3時 要申込	てづくりワークショップ 午前10時～正午 当日受付  ちょこっとカフェ 午前10時～午後3時
10	11	12	13	14	15	16
休館日		介護予防教室 らくらく健康体操 午後2時～3時 当日申込	介護予防教室 やさしい椅子ヨガ 午前10時～11時 当日申込	介護予防教室 リフレッシュ体操 午前10時～11時 当日申込  おもちゃ病院 午後1時半～3時	シルバーコーラス かがやき 午後1時半～3時 事前申込された方	みんなDEポッチャ 午前10時～11時半 要申込(当日可)
17	18	19	20	21	22	23
休館日			介護予防教室 リフレッシュ体操 午前10時～11時 当日申込  お試しスマホ相談会 午後1時半～3時半 要申込	スポーツDAY(卓球) 午前9時～午後4時 当日受付	健活セミナー 午後2時～3時 要申込	
24	25	26	27	28	29	30
休館日		暮らしの相談会 午後2時～3時 要申込	介護予防教室 やさしい椅子ヨガ 午前10時～11時 当日申込	認知症講座 午前10時～11時半 要申込  縁側カフェ 午後2時～3時半 当日申込 参加費:200円		

## 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『ぼっぼ』
- ◎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)