

7日はもう立冬です。木々や山は次第に紅葉してきますが、まだ暑いような変な気候ですね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。しっかりと栄養と睡眠をとって、これからの寒い季節にも備えましょう！

体操や講座だけでなく気軽にセンターへお越しください。お待ちしております！！

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。



★『COCOカフェ』と

☆『くらしのなんでも相談室』は

11月13日(水)開催★

★COCO カフェ

毎月1回第2水曜日の午後2時～4時に開催。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、みなさんと広がっていきます。茶菓子代お一人100円。



☆くらしのなんでも相談室

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。

★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

★コンサートのお知らせ★

★ギターマンドリンの調べ♪

11月16日(土)

午後1時30分～2時30分

♪奈良高校のギターマンドリンクラブのみなさまによる演奏会を開催します。ぜひお越しください♪



🍊オレンジカフェ右京🍊

11月22日(金)

午後1時30分～3時30分

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)

★シルバーコーラスかがやき

11月1日(金)♪

午後1時30分～3時



【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、

11月7日(木)・20日(水)

午後1時30分～2時30分

♪「ミュージック・ケア」は、

11月9日(土)・28日(木)

午前10時30分～11時30分



卓球DAY 11月27日(水) 午前9時～午後4時



北福祉センター 令和6年11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 シルバーコーラス かがやき 午後1時30分～ 申込終了	2
③ 休館日 <small>(文化の日) (振替休日)</small>	4 休館日 <small>(振替休日)</small>	5 英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了	6 いきいき 体操教室 午前10時～ 申込締切 10月31日	7 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	8 	9 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込
10 休館日	11 休館日	12 英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了	13 COCO カフェ 午後2時～4時 自由参加 くらしの なんでも相談室 午後2時～当日申込	14 スマホ 困りごと相談 午後1時～ 申込締切 11月6日	15 	16 奈良高校 ギター・ マンドリン の調べ 午後1時30分～ 申込不要
17 休館日	18 休館日	19 英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了	20 介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～ 当日申込	21 暮らしのセミナー &相談会 午後1時～ 申込必要	22 オレンジカフェ 右京 午後1時30分～ 当日申込	23 <small>(勤労感謝の日)</small>
24 休館日	25 休館日	26 英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了	27 卓球DAY 午前9時～ 午後4時 当日参加	28 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込	29 	30

※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

※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12月号は11月26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)