



# みなみ通信

R7年  
4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

令和6年度も終わり…わくわくドキドキの新年度。  
心もあらたに職員一同、今年度もよろしくお願  
しますm(\_ \_)m

イベントも色々開催したい、と思っている今日  
の頃ですが…趣味や特技をお持ちの方、センター  
で出来ること何か一緒にしませんか？ ちょっと聞  
いて聞いて！と話しやすく相談しやすい、今日も来  
たよー！と気軽に来館できて居場所になるセンター  
として運営に努めてまいります。

ホッと一息くつろぎカフェ

**みなみDEちよこっとカフェ**

100円



4月12日(土) 10:00~13:00

ちよこっとお茶を飲みながら、お話しませんか😊

◆リラックスハンドマッサージ◆

当日参加

4月12日(土) 10:30~12:30

▼講師 ケアビューティスト 松本まい さん



◆スポーツDAY (卓球) ◆

毎月第1・第3木曜日 9:00~16:00

4月3日・17日(木)

60歳以上

申込不要  
(当日参加)

楽しみながら健康な体づくり  
お気軽にどうぞ

※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

4月19日(土)

要登録

(当日参加可)

どなたでも参加できます

◆みなみDEワークショップ◆

参加費  
100円

4月19日(土) 10:00~14:00

母の日カードを作ってプレゼントしよう!!

◆介護予防教室◆

※ 月によって開催日が変わることがあります

[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

4月10日(木)と16日(水) 原則第2・3水曜日 10:00~11:00

[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 辰己 良子 さん

4月8日(火) 原則第2火曜日 14:00~15:00

[やさしい椅子ヨガ] 椅子に座ってできるリラックスヨガ

講師:ヨガインストラクター 前田 恵理 さん

4月23日(水) 原則第4水曜日 10:00~11:00

申し込み不要  
(当日参加)



◆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

4月24日(木)

※参加費:100円(飲み物・おやつ代)



子育てオープンスペース ぽっぽ

ジャージャー・びりびり・ペタペタ 何してもOK!

◆ジャベリーグー ひろば◆

〈協力〉

アトリエ  
あびるじょい

「春をぺったん」

4月26日(土) 10:30~11:30 (要申込)

『ジャベリーグーひろば』は、4月~8月 月1回開催します

LINE 公式アカウント

QRコードをスキャンして  
LINEの「友だち追加」  
してくださいね!!



奈良市・東西南北福祉センターの  
LINE公式アカウントを開設しました!!

「教室」「講座」「イベント」など  
施設に関する様々な情報を発信していきます

お気軽にご利用ください!

東福祉センター TEL:0742-24-3151/南福祉センター TEL:0742-41-3151  
南福祉センター TEL:0742-62-3730/北福祉センター TEL:0742-71-3501

# 南福祉センター 4月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
◆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				貸室申請(5月分) 午前9時~ スポーツDAY(卓球) 午前9時~午後4時 当日受付		
6	7	8	9	10	11	12
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 リフレッシュ体操 午前10時~11時 当日申込		ハンドマッサージ 午前10時半~12時半 当日受付 ちょこっとカフェ 午前10時~午後1時
13	14	15	16	17	18	19
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	スポーツDAY(卓球) 午前9時~午後4時 当日受付		みんなDEポッチャ 午前10時~11時半 要申込(当日可) みなみDE ワークショップ 午前10時~午後2時
20	21	22	23	24	25	26
休館日			介護予防教室 やさしい椅子ヨガ 午前10時~11時 当日申込	縁側カフェ 午後2時~3時半 当日申込 参加費:100円		ぽっぽ ジャバリーグーひろば 10時半~
27	28	29	30	◆囲碁の会◆ 毎週水曜日 13:00~16:00 お気軽にどうぞ 		
休館日			休館日			

## 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

初回ご利用時に  
利用証の作成を  
お願いします。

- ☆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)

~LINE公式アカウント 友だち募集中!!~

ページ上部のQRコードよりお願いします😊