

# 北福祉センターだより

令和7年 **11** 月号 第100号

時期が決まっているものの、毎年日にちが異なる立冬。  
2025年は11月7日です。立冬は二十四節気の冬のはじまり  
ですが、9月に発表された気象庁の3カ月予報によると、気温は  
平年並みか高くなるようです。季節の変わり目は体調を崩しやすい  
時期です。これからの寒い季節に備えてしっかりと栄養をつけて、  
センターで実施している体操教室や講座にぜひ参加してください。  
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。



## 暮らしのセミナー&相談会

11月11日(火)午後1時30分～3時

テーマ「備える」死後事務委託契約と

墓じまいについて

講師:コスモス成年後見サポートセンター  
奈良県支部の行政書士

申込:電話か直接センターへ。

定員:セミナー30人

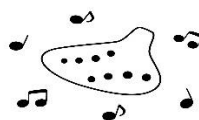
相談会:5人(午後3時～3時30分)

暮らしの中での様々な困りごと



## 第1回

### 同好会・サークルコンサート



11月28日(金)午後1時30分～3時

出演:ギター同好会

大人のオカリナ教室

対象:60歳以上の人とその家族

申込:不要

直接お越しください。

## ギター・マンドリンの調べ

11月15日(土)午後1時30分～2時30分

出演:奈良県立奈良高等学校

ギター・マンドリン部

優しいギターとマンドリンの音色で、楽しいひと時を  
過ごしましょう!



対象:奈良市在住の60歳以上の人とその家族 100人

申込:不要

直接お越しください。

## スマホ困りごと相談

日時:令和7年11月22日(土)

① 午後1時～1時45分(3人)

② 午後2時～2時45分(3人)

③ 午後3時～3時45分(3人)

アドバイザー:学生地域参画隊 Convers  
のメンバー

定員:9人(相談時間は1人45分)

申込:電話又は直接同センターへ申込

11/13(木)締切

申込が定員を超える場合は抽選し、当たった方  
のみ連絡します。



## オレンジカフェ右京

11月28日(金) 午後1時30分～3時30分

申込不要です 参加費 200円(お茶&お菓子)

## 11月のCoCoカフェ

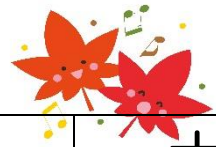


13日(木)・26日(水)午後2時～4時

申込不要です

お茶&お菓子代 お一人100円

# 北福祉センター 令和7年 11月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		※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。 開始時間中に発出された場合は、センター内で待機するなど気象状況により判断します。				1
2	③	4	5	6	7	8
休館日		休館日	いきいき体操教室 午前10時～ 受付終了	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	シルバーコーラス かがやき 午後1時30分～ 申込必要	介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込
9	10	11	12	13	14	15
休館日		暮らしのセミナー &相談会 午後1時30分～ 申込必要		CoCo カフェ 午後2時～ 自由参加		ギター・マンドリン の調べ 午後1時30分～ 自由参加
16	17	18	19	20	21	22
休館日			介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～ 当日申込			スマホ困りごと相談 申込必要
②③	24	25	26	27	28	29
休館日		卓球DAY 午前9時～ 午後4時 当日参加	CoCo カフェ 午後2時～ 自由参加	介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込	第1回 同好会・ サークルコンサート 午後1時30分～ 自由参加 オレンジカフェ右京 午後1時30分～ 当日申込	
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  
※来館時は、利用証をお持ちください  
※浴室は使用中止しています

## ※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

(12月号は11月25日頃に発行予定です)

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](mailto:kitarousyunnoie@peace.ocn.ne.jp)

開館時間: 午前9時～午後5時

休館日: 毎週日曜日と月曜日・祝日の翌日

年末年始(12月29日～1月3日まで)