

# 北福祉センターだよい

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。お待ちしています。



## 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

## 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。

## オレンジカフェ右京

11月28日(金)午後1時30分～3時30分

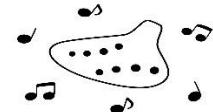
申込不要です 参加費 200円(お茶&お菓子)

## 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。



## 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。

## 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。

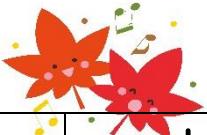
## 11月のCoCo カフェ

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
						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 <u>暮らしのセミナー</u> &相談会 午後1時30分～ 申込必要	12	13 CoCo カフェ 午後2時～ 自由参加	14	15 <u>ギター・マンドリン</u> の調べ 午後1時30分～ 自由参加
16	17	18	19 介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～ 当日申込	20	21	22 <u>スマホ困りごと相談</u> 申込必要
②3	24	25 卓球DAY 午前9時～ 午後4時 当日参加	26 CoCo カフェ 午後2時～ 自由参加	27 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～ 当日申込	28 <u>第1回 同好会・</u> 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	29
30						

※センターを利用する人

◎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)