

あらひが かわら みんなのKAWARA版

嵐山東あおぞら体操 お知らせ 7月・8月は

お休みです!

お散歩ついでに、気軽に運動を始めませんか?

ご自身の体調に合わせて、交流の場としてお気軽にお立ち寄りください♪

毎週金曜 午前9時～20分程

内容 ラジオ体操やリハビリ体操など

○開催の場合には午前9時にのぼり旗をあげます

○8時30分の時点で雨が降っていれば中止です

お問い合わせ:京都市西京区地域介護予防推進センター

TEL ☎ 075-392-7874

地図



令和5年7月の催し物

☆配食サービス 7月8日(土)

(8・9月は配食サービスお休みです)

☆シニアサロン 7月20日(木)

場所:嵐山東児童館

☆筋力アップトレーニング教室

7月22日(土)

場所:嵐山東小学校体育館 時間:10:30～

※コロナ感染症の状況により、日程は変更となる場合があります。

詳しくは地域の掲示板にてご確認ください。

筋力アップトレーニング教室

運動不足で悩んでいる、65歳以上のそ

のあなた!!無料で筋力アップしませんか?

参加お待ちしております!!

<<問い合わせ>>

中路会長 TEL:090-9112-2605

見学も自由!

近所で心配な人がいる、困った時には

ご相談下さい!

*嵐山東学区民生児童委員会
河原(滝谷)保男 会長

TEL075-881-5008

TEL080-3111-0962

*嵐山東学区社会福祉協議会
中路枝里子 会長

TEL075-871-4848

TEL090-9112-2605

*京都市西京・北部地域包括支援センター
京都市西京区松尾井戸町36番地

TEL075-392-7817

(高齢サポート・西京北部)

あとかき

暑い日が続き、いよいよ夏がやってきました。土用丑の日と聞くと、夏にうなぎを食べると言うイメージがありますが、土用丑の日は春夏秋冬のすべてに1～2日あるようです。今やうなぎも高級な食べ物のように思いますが、暑さに負けずしっかりとご飯を食べて夏バテを予防しましょう!

今までのチラシを見たい方は京都市厚生園 西京・北部地域包括支援センターブログを検索! ➡

