

見て！見て！

知ってね

松陽学区

みんなでやろう！松陽学区 あおぞら体操

気軽に運動を始めませんか？ご自身の体調に合わせて、松陽学区の交流の場としてご参加ください！

次回 **7/16 (日)**

開催日 毎月第3日曜日

時間 午前9時から

30分程度 雨天中止☔

(午前7時時点で雨が降っている場合は中止)

場所

松陽小学校グラウンド

内容

ラジオ体操など



お問い合わせはこちらまで！

夏休み特別企画

7/30 (日)

8/6 (日)

8/20 (日)

の3日間

時間や場所は左側記載している定期開催と同様です
この3日間、小さいお子様にはプレゼント付き！



○申込不要！ ○年齢不問！ どなたでも参加できます！

開催時は

この「のぼり旗」を
正門にあげてます
北門からも
出入りできます！

65歳以上の方はもちろん、運動不足気味な
現役世代の皆さまも是非ご参加を！

水やお茶など飲み物は、
各自お持ちください



注意：小学校の遊具の使用は禁止！

お子様やお孫様と同伴の場合にはご協力をお願いします



お気軽にご相談下さい！

*松陽学区自治連合会 **飯野会長**

TEL075-391-8897 防災・防犯等地域生活に係る相談

*松陽学区社会福祉協議会 **城崎会長**

TEL090-1582-5530 活動・参加に係る相談

*松陽学区民生児童委員協議会 **大島会長**

TEL090-4299-9595 福祉相談 (区役所へのつなぎ役)

*京都市西京・北部地域包括支援センター

介護・福祉・健康・医療の総合相談窓口

TEL075-392-7817 (高齢サポート・西京北部)

7月・8月の催し物

松陽学区社会福祉協議会 7月・8月予定

●健康サロン 9:30~11:00

場所:ウエスティ

7月7日(金)・21日(金)

8月25日(金)

●ふらっとサロン

10:00~11:40 第1・3木曜

場所:京都厚生園山田の家「玉静」

7月6日・20日 8月3日・17日

●ふらっとサロン

13:30~15:00 第2・4木曜

7月13日・27日 8月10日・24日

※コロナ禍の状況により中止あります！



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厚生園 西京・北部地域包括支援センターブログを検索！

