

# 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



**8月はお休みします!**

**9月より再開!!**

内容 ラジオ体操やリハビリ体操など

時間 午前9時から 20分程実施 (雨天中止)

場所 嵐山東公園グラウンドの北側

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

お気軽にお立ち寄りください♪



嵐山東公園グラウンドの北側

### 令和5年8月の催し物

- ☆配食サービス **お休み**  
(9月もお休みです)
- ☆シニアサロン **お休み**  
(9月は実施予定です)
- ☆筋力アップトレーニング教室

**8月11日(金・祝) 26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。

#### 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

引き続き厳しい暑さが続いておりますが、みなさまどうお過ごしですか?みなさまのご協力のおかげで『ほくほく北部ほほえみ包括 お便り』も発行から2年目が過ぎ、3年目を迎えることができました!引き続きどうぞよろしくお願いたします!

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! ➡

