

あらひが みんなのKAWARA版

嵐山東おおぞら体操



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:ラジオ体操やりハビリ体操

場所:嵐山東公園グラウンドの北側

○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



老人福祉員

『西岡律子』様

(宮の前、宮野北、宮町担当)

7年間の従事

ありがとうございました!

『北岸丈雄』様

住所:嵐山宮ノ町 35-22

電話:075-881-7808

よろしくお祈りします!



嵐山東学区社協の

令和5年10月の催し物 紹介

☆配食サービス 10月14日(土)

☆シニアサロン 10月19日(木)

場所:嵐山東児童館

☆筋力アップトレーニング教室

10月28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)

あとながき

少しずつジメジメとした暑い夏の存在が薄れていき、乾燥した空気感になってきましたね。

秋の空気は澄んでいて、花や木々の香りがくっきりとしてくる気がします。

ぜひ、散歩がてらたくさんの自然の香りを感じてみてくださいね♪

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! ➡

