

# あらひが みんなのKAWARA版

## 嵐山東あおぞら体操



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: ラジオ体操やリハビリ体操

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

『山本君子』様

【第一(中尾下町等)、第二西部(山田町等)】

長い間のご従事

ありがとうございました!

『安永龍子』様

住所: 嵐山西一川町1-1

レフィナード嵐山313号

電話: 075-882-3907

よろしくお祈りします!



嵐山東学区社協の

令和5年11月の催し物 紹介

✿配食サービス 11月11日(土)

✿シニアサロン 11月16日(木)

場所: 嵐山東児童館

✿筋力アップトレーニング教室

11月3日(金・祝)・11月23日(木・祝)

場所: 嵐山東小学校体育館 時間: 10時半～

✿評議員・福祉協力員研修

11月4日(土)

場所: 嵐山東小学校 時間: 13時半～15時

内容: 「ちょっと気になる家族のこと」

○講演: スイート嵐山施設長 圓實一博様

○車椅子体験

○身近な福祉用具の展示

※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。

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

TEL 075-881-5008

TEL 080-3111-0962

\*嵐山東学区社会福祉協議会

中路枝里子 会長

TEL 075-871-4848

TEL 090-9112-2605

\*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

TEL 075-392-7817 (高齢サポート・西京北部)

## あとかき

冬の兆しが見え始め、空気がぐっと冷たくなり、冬の気配を感じ始めました!

今年の立冬は11月8日だそうです。本格的な冬が始まる前に少しずつ冬支度を始めていきましょう!

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! ➡

