

あらひが かわら みんなのKAWARA版

嵐山東あおぞら体操

参加者募集中!

1月・2月はお休みです!再開は3月です!

日時:毎週金曜 (祝日は休み) 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



嵐山東学区社協の

令和5年12月の催し物 紹介

❖配食サービス 12月9日(土)

❖シニアサロン 12月21日(木)

場所:嵐山東児童館

❖筋力アップトレーニング教室

12月16日(土)

場所:嵐山東小学校体育館 時間:10時半~

※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

今年も残り1か月となりました。皆様はどのように年越しを迎えられるご予定ですか?

個人的には、こたつでアイスを食べながらぬくぬくと過ごしたいなと思っております。

寒さも本格的になってきた12月。身体を温めて風邪をひかないように

お気を付けください。では、よいお年を(^▽^)/

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! ➡

