

ほっと ほっこりまつおのわ

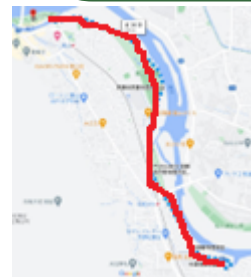
第5回 街のこの人に 聞いてみました

松室追上ゲ町 小森 純様

私の健康法は歩く事です。
毎日 8,000 歩を目安に歩きます。

今日は秋空の中松尾筋トレ教室の皆さん、すこやかクラブの皆さんと嵐山までウォーキングに行きました。おしゃべりしながら楽しく歩きました。

皆さんも歩きませんか



このコースを歩きました



12月・1月の催し物

12月16日(土)	クリスマス in 松尾	松尾小学校
18日(月)	筋カトレーニング	鈴川公民館
20日(水)	「にこにこひろば」クリスマスコンサート	
20日(水)	筋トレ女性・メンズ	自治会館
23日(土)	西京ひろば	洛セーヌ周辺
25日~30日	年末特別警戒	
1月 15・29日	筋カトレーニング	鈴川公民館
10・24日	筋トレ女性・メンズ	自治会館
10日(水)	喫茶まつのを 松室店(13時~14時)	100円
17日(水)	子育て支援「にこにこひろば」	

都合により開催の変更や中止の可能性あります

防災コラム

自分の身は自分で守る!



年末特別火災予防運動!
2023年度全国統一防火標語
「火を消して 不安を消して
つなぐ未来」 消防庁より
寒くなるにつれてストーブなど暖房器具を使う機会が増えます。暖房器具の消し忘れや間違った使い方が火災の原因になりますので注意しましょう。

あとがき

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! ➡

京都市西京・北部地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です 075-392-7817

