

あらひが かわら みんなのKAWARA版

嵐山東あおぞら体操



1月・2月はお休み!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

お休みの間
チラシ表面の
自宅でできる運動に
取り組んでみて
ください!

地図



嵐山東学区社協の

令和6年1月の催し物 紹介

✿配食サービス 1月13日(土)

✿シニアサロン 1月18日(木)

場所:嵐山東児童館

✿筋力アップトレーニング教室

1月27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

昨年は大変お世話になりました。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

お正月といえば『おせち』ですが、皆様おせち料理はお好きですか?

それぞれのおせち料理にはさまざまな意味や由来が込められていますね。

今年はひとつひとつ意味を思い出しながら食べたいと思っている編集担当でした。

今までのチラシを見たい方は京都市西京・北部地域包括支援センターブログを検索!

