

# あらひが か わ ら みんなのKAWARA版

## 嵐山東 花壇ボランティア



季節の花々をお楽しみください♪



現在4~5人で活動しています！  
毎日午前中各々の都合に合わせて活動し、  
土や花、太陽から元気をいただきながら

季節に合わせた花壇の手入れをしています。



## 嵐山東あおぞら体操

2月はお休み!

再開は3月です!



日時: 毎週金曜午前9時~

場所: 嵐山東公園グラウンド北側

○開催の場合には午前9時のぼり旗があがっています!  
○雨が降っていれば中止(8時半時点で)

問い合わせ:

京都市西京区介護予防推進センター

TEL ☎ 075-392-7874

嵐山東学区社協の

## 令和6年2月の催し物 紹介

✿配食サービス 2月10日(土)

✿シニアサロン 2月15日(木)

場所: 嵐山東児童館

✿筋力アップトレーニング教室

2月23日(金・祝)

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)

## あとながき

2月と言えば『立春』ですが、今年は2月4日~2月18日が当てはまると言われています。昔の人にとっては暖房器具もない中で辛い冬を乗り越えられたことはとても重要でおめでたいことでした。なので立春は冬から春になる境目の重要な日と言われていたそうです。暖くなるこれからの季節が待ち遠しいですね。



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! ➡