

# あらひが みんなのKAWARA版

## 嵐山東あおぞら体操



**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



京都市健康づくり推進者表彰  
「いきいきアワード2023」



奨励賞を受賞しました!

皆様のご参加

お待ちしております!

## 嵐山東学区社協の 令和6年4月の催し物 紹介

❖配食サービス 4月 13日(土)

❖シニアサロン 4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

4月 27日(土)

**場所:**嵐山東児童館(変更) **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🌱 4月になり暖かい日が多くなってきたのではないのでしょうか。

今年は暖冬だったこともあり、桜の開花が早まるかもしれませんね♪

桜の開花と共に花粉も増えてくる時期ですので、花粉症のかたは十分に対策をしてお出かけください!



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