

ほっと ほっこり まつおのわ



新シリーズ

とくくみ紹介します

喫茶まつのを 開店しています!

松室店



毎月 第2水曜日
松室ふれあい館
午後1時~2時半
コーヒー・紅茶代
100円/杯



ご利用は直接会場へお越しください お待ちしております

鈴川店



毎月 第4木曜日
鈴川公民館
午後1時~2時半
コーヒー・紅茶代
100円/杯



30分延長
しました♪
ぜひご参加
お待ちしております!



井戸店

再開の検討中です

4月・5月の催し物

| | | |
|----|-----------|---------------------|
| 4月 | 1日(月) | お花見 鈴川公民館 |
| | 8・22日(月) | 筋カトレーニング 鈴川公民館 |
| | 10・24日(水) | 筋トレ女性・メンズ 自治会館 |
| | 10日(水) | 喫茶まつのを 松室店(13~14時半) |
| | 25日(木) | 喫茶まつのを 鈴川店(13~14時半) |
| 5月 | 13・27日(月) | 筋カトレーニング 鈴川公民館 |
| | 8・22日(水) | 筋トレ女性・メンズ 自治会館 |
| | 8日(水) | 喫茶まつのを 松室店(13~14時半) |
| | 23日(木) | 喫茶まつのを 鈴川店(13~14時半) |

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!



災害時の備え~備蓄編~

大規模災害時は公的支援物資が届くまで時間が掛かります

一週間程度を見越して備えが必要

1~2日目: 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

3~7日目: 缶詰、乾麺、フリーズドライ食品、乾物、漬物など

※非常食にこだわらず、冷蔵庫、台所周りの食材にも注目しましょう

あとかき 4月になり暖かい日が多くなってきてい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!

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



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! ➡