

あらひが みんなのKAWARA版

嵐山東あおぞら体操

7月・8月は
お休みです！

こんにちは！
一緒に花だんで
楽しみませんか？

日時: 毎週金曜日 (祝日は休み)

午前9時～ (20分程)

内容: ラジオ体操やリハビリ体操

場所: 嵐山東公園グラウンドの北側

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

嵐山東花壇ボランティア

都合のいい日・時間で
ボランティア募集中！
気分転換に最高です。
まずは「是非」
お電話お待ちしております♪



問合せ: 090-9112-2605(中路)

学区社協の7月の催し物 紹介

☆配食サービス 7月12日(土)

☆シニアサロン 7月17日(木)

時間: 10時半～

☆筋力アップトレーニング教室

7月26日(土)

場所: 嵐山東児童館 時間: 10時半～

※コロナ感染症の状況などにより、日程は変更もしくは中止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

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

TEL 075-881-5008

TEL 080-3111-0962

＊嵐山東学区社会福祉協議会

中路枝里子 会長

TEL 075-871-4848

TEL 090-9112-2605

＊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

TEL 075-392-7817 (高齢サポート・西京北部)

あとかき

7月に入ると30度を超える猛暑日も続いています、みなさま体調は崩されておられませんでしょうか。
蒸し暑い日が続きますが、水分補給や温度、湿度管理を行い、熱中症には十分に
気を付けてこの夏を乗り切りましょう！

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！

