

# あらひが かわら みんなのKAWARA版

## 嵐山東あおぞら体操

9月5日(金)より再開します!

**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

**日時:**毎週金曜日 (祝日は休み)

**地図** 午前9時~ (20分程)



飲み物やタオルのご持参をお願いします♪



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

## 地域のお知らせ

### 老人福祉員

新しく着任されました  
よろしくお願ひします!

村田 ゆり子様

住所

嵐山東一川町 17-4

電話

075-871-5170

担当地域

嵐山茶尻町  
東一川町  
第二東部



## あらひが まつり

9月13日  
(土)

16:00 から開催  
嵐山東小学校

※ 雨天の場合

14日(日)に延期

## 学区社協の9月の催し物 紹介

☆配食サービス 9月お休み

☆シニアサロン 9月18日(木)

場所:嵐山東児童館 時間:10時半~

☆筋力アップトレーニング教室

9月27日(土)

場所:嵐山東児童館 時間:10時半~

※都合により、日程は変更もしくは中止となる場合があります。

### 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

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

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。

毎年9月は健康増進普及月間として、健康づくりの実践を促進するため様々な取り組みが全国的に行われているのを知っていましたか?ぜひ、この機会に運動や食事など生活習慣を見直して健康づくりに取り組みましょう!

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! ➡

