あらひが みんなのKAWARA版

嵐山東あおぞら体操

9月5日(金)より再開しました！

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

日時：毎週金曜日　(祝日は休み)
午前９時～（20分程）

飲み物やタオルのご持参お願いします♪

地図

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

学区社協の10月の催し物 紹介

✿配食サービス　10月11日(土)

✿シニアサロン　10月16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
第3土曜日になります！　10月18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。
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歳以上のそこのあなた!!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）

あとがき

少しずつ秋が訪れ、涼しさを感じる10月。過ごしやすい時期ではありますが、気温の差も出てくるので風邪などひかないようにお気をつけください。
編集担当は読書の秋に向けて、気になる本をチェックしようと思います。
皆さんも今年の秋を楽しんでくださいね♪

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！ ⇒