。 きっこい きつおのわ





まつおのベストプレイスご紹介





健康すこやか学級

ご参加お待ちしています

筋カトレーニング教室

場所:鈴川公民館

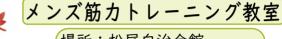
日時:月2回

午前 | 0時~ | | 時

場所:松尾自治会館

日時:月2回(第1·3水曜)

午前 | 0 時~ | | 時



場所:松尾自治会館

日時:月2回(第1・3水曜)

午後 | 時 30 分~2 時 30 分





小学3年生と ふれあい交流会

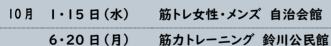


| 10月・||月の催し





地震に対する備え 身の安全の備え



8日(水) 喫茶まつのを 松室店(13時~14時半)

23日(木) 喫茶まつのを 鈴川店(13 時~14 時半)

27日(月) 健康すこやかウォーキング 嵐山方面

||月 5・19日(水) 筋トレ女性・メンズ 自治会館

> 10・17日(月) 筋カトレーニング 鈴川公民館

喫茶まつのを 松室店 歌声(13時~14時半) 12日(水) 27日(木) 喫茶まつのを 鈴川店(13時~14時半)

都合により開催の変更や中止の可能性あります

家具類の転倒・落下・移動防止



- ・けがの防止や避難に支障のない ように家具を配置しておく。
- 家具やテレビなどを固定し、 転落・落下・移動防止措置を

◎ けがの防止対策をしておこう

- ・ガラス飛沫防止装置をしておく。
- ・停電に備えて懐中電灯をすぐ使 える場所に置いておく。
- スリッパやスニーカーなどを身 近に準備しておく。



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♪

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!

